BEDEN VE TOPLUMSAL İKTİDAR:

Anoreksiya Deneyimi

Ayla ZAMAN

Yüksek Lisans Yeterlik Tezi

ESKİŞEHİR, 2019

BEDEN VE TOPLUMSAL İKTİDAR:
Anoreksiya Deneyimi

Ayla ZAMAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Sosyoloji Anabilim Dalı

Danışman: DOÇ. Dr. Temmuz GÖNÇ ŞAVRAN

Eskişehir

Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Nisan, 2019

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Ayla ZAMAN'ın "Beden ve Toplumsal İktidar: Anoreksiya Deneyimi" başlıklı tezi **17 Mayıs 2019** tarihinde, aşağıdaki jüri tarafından Lisansüstü Eğitim Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca toplanan **Sosyoloji** Anabilim Dalında, **yüksek lisans tezi** olarak değerlendirilerek kabul edilmiştir.

İmza

Üye (Tez Danışmanı) : **Doç.Dr.Temmuz GÖNÇ ŞAVRAN**

Üye : **Dr.Öğr.Üyesi Erhan AKARÇAY**

Üye : **Dr.Öğr.Üyesi Meral TİMURTURKAN**

Prof.Dr.Hasan TUTAR
Anadolu Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

ÖZET

Bu çalışmada modern öncesi dönemlerde de farklı isimlerle bilinen anoreksiya nervosa sosyolojik olarak incelenecektir. Modern dönem ve modern dönem sonrası olan postmodern dönemde daha bilinir hâle gelmiştir. Erkeklerden çok kadınlarda gelişme göstermektedir. Bu nedenle bu çalışmada sağlık konusuyla sadece biyolojinin, tıbbın değil aynı zamanda sosyolojinin de ilgilendiği ortaya çıkarılmaya çalışılacaktır. Bu yeme bozukluğu erkeklerden daha çok kadınlarda görüldüğü için bu çalışmada daha çok beden ve kadın bedeni üzerine yoğunlaşılacaktır. Bu nedenle bu çalışmaya anoreksiya nervosayı deneyimleyen yedi kadın dâhil edilmiştir. Bu yedi kadınla ayrı ayrı ve sırasıyla; Eskişehir (iki birey), Trabzon (bir birey), Kocaeli (iki birey) , Ankara (bir birey)'da ve daha sonradan tekrar Eskişehir (bir birey)'de yapılmış olan derinlemesine görüşmeler dâhilinde nitel bir çalışma yapılarak bulgular elde edilecektir.

Bu çalışmada anoreksiya nervosayı erkeklerden daha çok kadınların deneyimlemesinin altında yatan sebepler ortaya çıkarılarak sosyolojik bir değerlendirme yapılması amaçlanmaktadır. Özellikle ataerkil sistemin getirmiş olduğu, bireylere vermiş olduğu kalıplaşmış rollere bağlı olarak beden kavramının algılanışı kadın ve erkekte farklılaşmaktadır. Bu farklılaşmaya bağlı olarak güzel olmanın nitelikleri de iki cinsiyet tarafından farklı algılanmaktadır. Özellikle kadınlara dayatılan güzellik kriterleri ve bu kriterlere uyma çabası sağlığı bozacak çeşitli davranışlara yol açabilmektedir. Bireyin içerisinde yaşadığı toplum, toplumu oluşturan gruplar, başta medya ve aile olmak üzere toplumsal kurumlar bireyin sağlıkla ilgili davranışlarını ve dolayısıyla sağlığını etkilemektedir. Yeme bozuklukları da sadece biyolojik bir bozukluk olarak görülmemeli, toplum tarafından koşullandırılan kadınların kendilerine dayatılan normlara uyma çabasının aşırı bir ucu olarak görülmelidir. Diğer bir deyişle anoreksiya nervosa sadece fiziksel ve bedensel bir olgu değildir. Bu çalışma anoreksiya neevosa teşhisi konmuş olan kadınların deneyimlerine odaklanmakta, bu yeme bozukluğu öncesinde, sırasında ve sonrasında deneyimlerindeki benzerlik ve farklılıkları ortaya çıkarmaya çalışmakta, bireyleri bu yeme bozukluğuna iten nedenlerin ve bu bozuklukla başetme stratejilerinin neler olduğunu sosyolojik açıdan değerlendirmeye çalışmaktadır.

ANAHTAR KELİMELER

Sağlık, hastalık, modernite, beden, kadın bedeni, toplumsal cinsiyet, anoreksiya nervosa, bulimia nervosa, açlık

ABSTRACT

In this study, the experiences of women with anorexia nervosa will be sociologically examined. Being seen more among women then men, anorexia nervosa is an eating disorder and a condition that became more recognized in the modern and postmodern period. This study focuses on female body and aims to describe the experiences prior to anorexia, the disease process and afterwards. The study draws on the data of a field research. The research is a qualitative research in phenomenological research design. The sample contains seven women who had experienced and diagnosed with anorexia nervosa. With this seven women in-depth interviews were made in Eskişehir, Trabzon, Kocaeli and Ankara. With this seven women in-depth interviews were made where in Eskişehir (two women), in Trabzon (one women), in Kocaeli (two women), in Ankara (one women) and than again in Eskişehir (one women).

This study aims to examine the relation between gender, body and anorexia nervosa. The influence of the patriarchal system, consumerism, mass media and family on the process of anorexia nervosa will be discussed. The perceptions and suppositions about the ideal body and beauty differs between men and women, and this difference can be said to be the base of the fact that anorexia is seen more among women then men. Gender, thus, is the key to understand the relation of anorexics with their bodies. The findings of this study shows that the main reason behind this eating disorder is the stereotypes and norms about female body and the social pressures directed at conforming these norms. The study also indicates that health is a holistic concept and physical health can not be separated from mental and social health.

KEYWORDS

Health, Illness, Modernity, Body, Female Body, Gender, Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa, Starvation

İÇİNDEKİLER

JÜRİ ONAY SAYFASI.....iv
ÖZET.....v
ABSTRACT.....v
ÖNSÖZ.....viii
ŞEKİLLER DİZİNİ.....x
TABLOLAR DİZİNİ.....xii
KISALTMALAR.....xiii
1.GİRİŞ.....1
1.1. Sorun.....7
1.2. Amaç.....7
1.3. Önem.....8
1.4.Varsayımlar.....9
1.5.Sınırlılıklar.....9
1.6. Tanımlar.....9
2.ALANYAZIN.....11
2.1. Toplumsal Yaşamda Bedenin Önemi.....11
2.1.1. Kavramsal Çerçeve.....16
2.1.2. Michel Foucault.....17
2.1.3. Georg Simmel.....20
2.1.4. Bryan Turner.....24
2.2. MODERNİZM, POSTMODERNİZM, BEDEN VE TOPLUM.....25
2.2.1. Modernizm: Beden ve Toplum.....25
2.2.2. Modernlikten Postmodernliğe: Tüketim Toplumlarında Benliğin Kimliğin Yerini Alması ve İnsan Bedeninin Yeniden İnşası.....36
2.2.3. Tüketim Kültürünün Hipergerçekliğinde Metalaştırılan Beden.....47
2.2.4. Toplumsal Cinsiyet Temelinde Kadın Bedeninin Dönüşümü.....54

2.3. GÜZELLİK, ÇİRKİNLİK, ZAYIFLIK, BEDEN ALGISI VE İMGESİ 59
2.3.1. Güzelliğin Anlamı 59
2.3.2. Güzellik Algısının Tarihsel Olarak Değişimi 60
2.3.3. Kadın ve Erkekte Güzellik 66
2.3.4. Güzelliğin Antitezi Çirkinlik 70
2.3.5. Beden Algısı ve Beden İmgesi 71
2.3.6. İdeal Beden 74
2.4. YEME BOZUKLUKLARI 77
2.4.1. Yeme Bozukluklarının Anlamı ve Bu Bozuklukların Ortaya Çıkmasında Etkili Olan Süreçler 77
2.4.2. Açlık 86
2.5. Yeme Bozukluklarının Türleri 89
2.5.1. Anoreksiya Nervosa 89
2.5.2. Bulimia nervosa 103
2.5.3. Anoreksiya nervosa ve bulimia nervosa arasındaki benzerlikler ve farklılıklar 105
3. YÖNTEM 108
3.1. Araştırma Modeli 110
3.2. Evren ve Örneklem 111
3.3. Veri Toplama Tekniği ve Aracı 127
4. BULGULAR VE YORUM 133
4.1. Bireyin Anoreksiya Nervosa Olmadan Önceki Dönemlere (1-12 Yaş Arası Olan Çocukluk Dönemi) İlişkin Davranışları ve Yemek Yemeye İlişkin Alışkanlıkları . 134
4.1.1. Bireylerin anoreksiya nervosa olmadan önceki dönemlerde (1-12 yaş arası olan çocukluk dönemi) yemek yemeye ilişkin davranışları ve alışkanlıkları 135
4.2. Anoreksiya Nervosaya Giden Yolda Bireyde Anoreksiya Nervosanın Gelişmesine Etkisi Olan Süreçler 145

4.2.1. Anoreksiya nervosanın başlamasında ve gelişmesinde etkili olan durumlarla ilgili kodlamalar ve bu kodlamaların analizi..... 146

4.3. Çocukluk Döneminde ve Çocukluk Döneminden Sonraki Dönemlerde Özellikle Anoreksiya Nervosanın Deneyimlendiği Dönemlerde Bireyin Çevresiyle İlişkileri 167

4.3.1. Katılımcıların yakın çevresinde olan birey, gruplarla (ebeveyn, okul çevresini oluşturan öğretmenler ve arkadaşlar gibi) ilişkileri ve ebeveynlerinin birbirleriyle ilişkileri 167

4.4. Anoreksiya Nervosa Teşhisi Konduktan Sonra Katılımcının Kendisinin Bu Duruma Tepkisi ve Ötekinin (Anne-Baba, Doktor, Arkadaş, Eş, Erkek Arkadaş, Akrabalar) Bireye Karşı Değişen Tavır ve Tutumu..... 174

4.4.1. Anoreksiya nervosa teşhisinin konulmasından önce ve sonra bireyin kaybetmiş olduğu kilolara karşı ötekinin tepkisiyle birlikte teşhise karşı katılımcının tepkisi 174

4.5. Bireyin Anoreksiya Nervosa Olmadan Önce ve Anoreksiya Nervosa Olduktan Sonraki Vücut Ağırlığındaki Değişim ve Anoreksiya Nervosa Olmadan Önceki Kilosunu Takıntı Haline Getirme Süreci..... 184

4.5.1. Anoreksiya nervosayı deneyimleyen bireylerin süreç içerisinde vücut ağırlıklarının değişimi..... 185

4.6. Bireyin Anoreksiya Nervosa Olmadan Önce ve Anoreksiya Nervosayı Deneyimlediği Süreç İçerisinde Kendisine Zarar Verme Girişiminde Bulunması.. 191

4.6.1. Anoreksiya nervosayı deneyimleyen bireylerin süreç içerisinde kendilerine zarar verme durumlarıyla ilgili katılımcıların görüşleri 192

4.7. Anoreksiya Nervosayı Deneyimleyen Bireylerin Kilo Vermek İçin Uygulamış Oldukları Yöntemler..... 194

4.7.1. Kilo vermek için uygulanan yöntemler..... 194

4.8. Anoreksiya Nervosayı Deneyimleyen Katılımcıların Bu Yeme Bozukluğundan Kurtulma Süreçleri 198

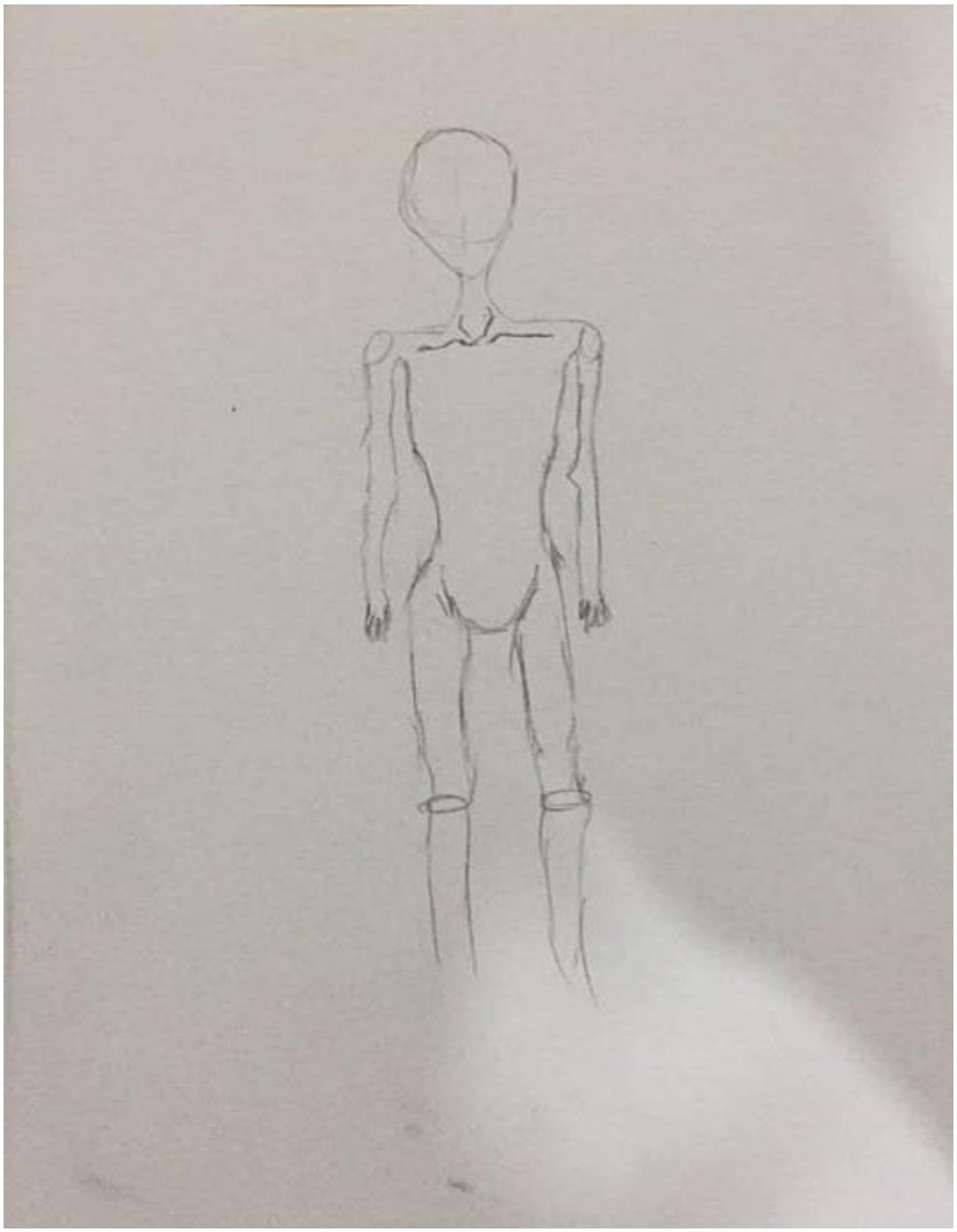
4.8.1. Anoreksiya nervosayı deneyimleyen katılımcıların tedavi sürecinde yaşadıkları 198

4.9. Anoreksiya Nervosayı Deneyimleyen Bireyler İçin Anoreksiya Nervosa Sürecinden Önce ve Anoreksiya Nervosa Sürecinden Sonraki Dönemlerde Yemek Yemenin Anlamı..... 213

4.9.1. Yemek yemenin anlamı..... 213

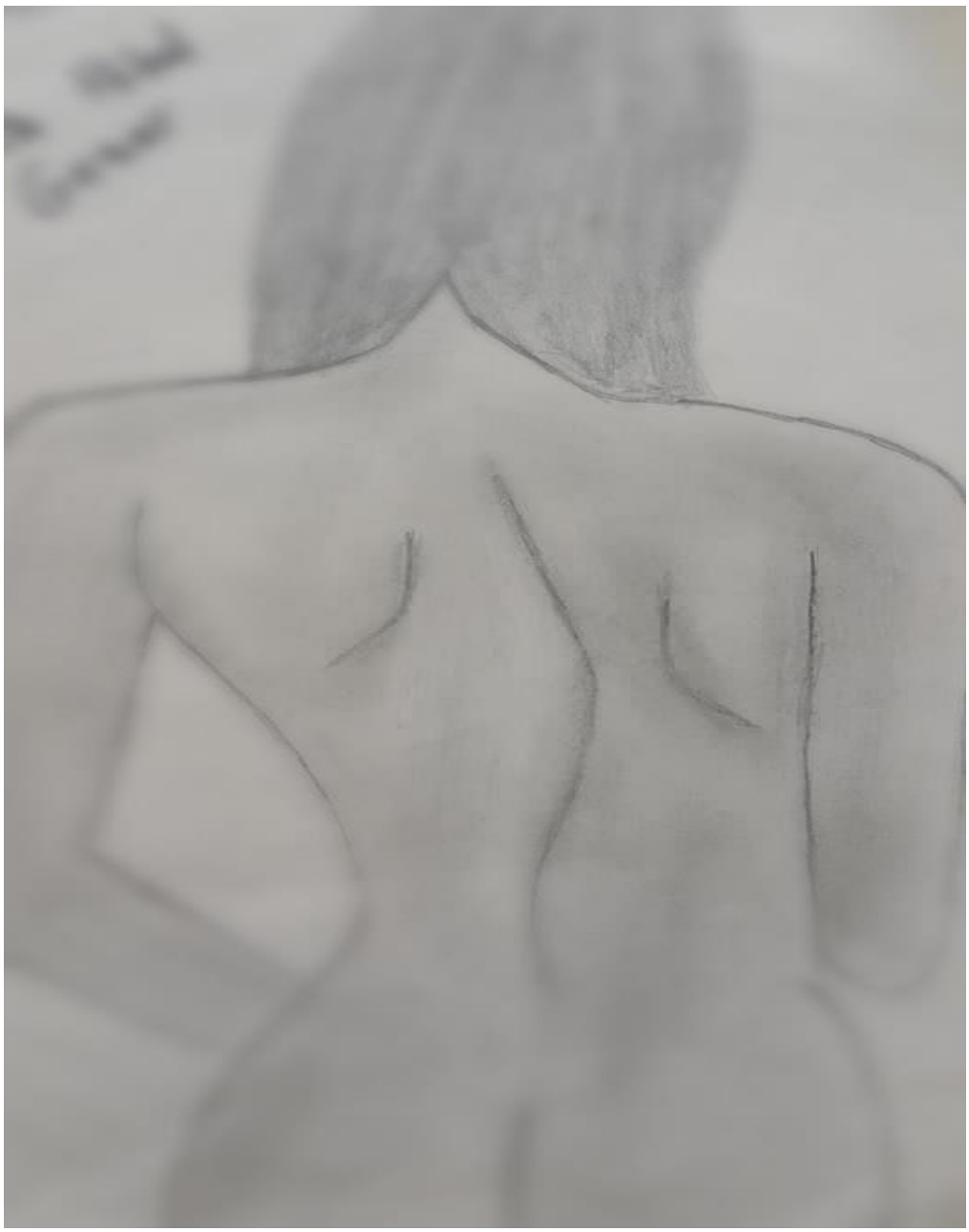
4.10. Zayıf-Şişman Bir Bedene Sahip Olmanın Anlamı ve İdeal Beden 219

4.10.1. Zayıf-şişman bedene sahip olmanın anlamı ve ideal beden 219



231

Şekil 7. *Katılımcılardan Ceren'in Anoreksiya Nervosayı Deneyimlediği Süreç İçerisinde Olmayı İstediği İdeal Beden* 232



..... 236

4.11. Katılımcılara Göre Anoreksiya Nervosanın Anlamı..... 241

4.11.1. Anoreksiya nervosanın anlamı 241

4.12. Kadın Olmanın Reddi 248

4.12.1. Kadın olmanın reddedilip reddedilmemesine yönelik katılımcıların görüşleri 248

4.13. Açlığın Hissi 251

4.13.1. Açlığın anlamı..... 252
4.14. Katılımcıların Kendilerini En Güzel Hissettikleri Dönem 254
4.14.1. En Güzel Hissedilen Dönem 254
4.15. Anoreksiya Nervosadan Sonra Bireylerde Ortaya Çıkan Olumlu Durumlar, Takıntılar ve Bozukluklar 256
4.15.1. Anoreksiya nervosadan sonra ortaya çıkan durumlarla ilgili katılımcıların görüşleri 256
5. SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER 260
5.1. Sonuç ve Tartışma..... 260
5.2. ÖNERİLER 274
EK 1: ANOREKSİYA NERVOSANIN DENEYİMLENDİĞİ SÜREÇ İÇERİSİNDE BEDEN ŞEKİLLERİ LİSTESİ 275
EK-2 Görüşme Sırasında Sorulan Sorular 282
KAYNAKÇA 284

ÖNSÖZ

Günümüzde yeme bozuklukları pek çok kadının deneyimlediği durumlardan biri haline gelmiştir. Bu durum bazen fazla yemek yemenin getirmiş olduğu obeziteyle sonuçlanırken bazen de tam tersi durum gerçekleşmekte ve bedenlerin aç bırakılması sonucunda anoreksiya nervosayla karşılaşılabilmektedir. Dolayısıyla toplumun, toplum içerisinde bulunan aile, arkadaş, akrabaların dış görünümlerine yönelik yapmış oldukları eleştiriler sonucunda spora, diyet içerikli gıdalara yönelen ve kendisini aç bırakarak anoreksikleştiren kadınların bu süreç içerisinde yaşamış oldukları bu çalışmanın önemini ortaya çıkarmaktadır.

Bu çalışmanın gerçekleştirilme sürecinde ne zaman kendisine danışsam zamanını ayıran, gerekli olan bilgileri doğru yönlendirmelerle aktaran ve bu çalışmadan sonra yapacaklarımda bana aktarmış olduğu değerli bilgilerinden faydalanacağımdan emin olduğum saygıdeğer danışman hocam Doç. Dr. Temmuz GÖNÇ ŞAVRAN'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Bu çalışmada benden yardımlarını esirgemeyen, her bir görüşmede bana zamanlarını ayırmış olan katılımcılara, tüm eğitim hayatım boyunca benden maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen, bu çalışmanın her aşamasında manevi olarak hep yanımda olan sevgili aileme ve desteğinden dolayı sevgili arkadaşım Nurullah KIKPINAR'a teşekkürlerimi bir borç bilirim.

Tarih : 17/06/2019

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmanın Anadolu Üniversitesi tarafından kullanılan "bilimsel intihal tespit programı"yla tarandığını ve hiçbir şekilde "intihal içermediğini" beyan ederim.

Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm.

İmza

Öğrencinin Adı Soyadı

Ayla ZAMAN

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. *Ayça'nın Çocukluk Döneminde Kendi Çizdiği Resim* 142
Şekil 2. *Katılımcılardan Ceren'in Almış Olduğu Ensure Gıda Takviyesi* 212
Şekil 3. *Katılımcılardan Ayça'nın Anoreksiya Nervosayı Deneyimlediği Süreç İçerisinde Olmayı İstediği İdeal Beden* 228
Şekil 4. *Katılımcılardan Ayça'nın İyileşme Döneminden Sonra Olmayı İstediği İdeal Beden* 229
Şekil 5. *Katılımcılardan Bilnur'un Anoreksiya Nervosayı Deneyimlediği Süreç İçerisinde Olmayı İstediği İdeal Beden* 229
Şekil 6. *Katılımcılardan Bilnur'un İyileşme Döneminden Sonra Olmayı İstediği İdeal Beden* 230
Şekil 7. *Katılımcılardan Ceren'in Anoreksiya Nervosayı Deneyimlediği Süreç İçerisinde Olmayı İstediği İdeal Beden* 232
Şekil 8. *Katılımcılardan Ceren'in İyileşme Döneminden Sonra Olmayı İstediği İdeal Beden* 232
Şekil 9. *Katılımcılardan Filiz'in Anoreksiya Nervosayı Deneyimlediği Süreç İçerisinde Olmayı İstediği İdeal Beden* 234
Şekil 10. *Katılımcılardan Filiz'in İyileşme Döneminden Sonra Olmayı İstediği İdeal Beden* 235
Şekil 11. *Katılımcılardan Ayça'nın Anoreksiya Nervosayı Deneyimlediği Süreç İçerisinde Çizmiş Olduğu Resim- 1* 236
Şekil 12. *Katılımcılardan Ayça'nın Anoreksiya Nervosayı Deneyimlediği Süreç İçerisinde Çizmiş Olduğu Resim- 2* 238
Şekil 13. *Katılımcılardan Ayça'nın Anoreksiya Nervosayı Deneyimlediği Süreç İçerisinde Çizmiş Olduğu Resim- 3* 240
Şekil 14. *Anoreksiya Nervosanın Deneyimlendiği Süreç İçerisinde Ceren Adlı Katılımcının Bedeni- 1* 275

Şekil 15. *Anoreksiya Nervosanın Deneyimlendiği Süreç İçerisinde Ceren Adlı Katılımcının Bedeni- 2* 276
Şekil 16. *Anoreksiya Nervosanın Deneyimlendiği Süreç İçerisinde Bilnur Adlı Katılımcının Bedeni- 1* 277
Şekil 17. *Anoreksiya Nervosanın Deneyimlendiği Süreç İçerisinde Bilnur Adlı Katılımcının Bedeni- 2* 278
Şekil 18. *Anoreksiya Nervosanın Deneyimlendiği Süreç İçerisinde Ayça Adlı Katılımcının Bedeni-1* 279
Şekil 19. *Anoreksiya Nervosanın Deneyimlendiği Süreç İçerisinde Ayça Adlı Katılımcının Bedeni-2* 279
Şekil 20. *Anoreksiya Nervosanın Deneyimlendiği Süreç İçerisinde Tutku Berna Adlı Katılımcının Bedeni* 280
Şekil 21. *Anoreksiya Nervosanın Deneyimlendiği Süreç İçerisinde Ceren Adlı Katılımcının Bedeni- 3* 280
Şekil 22. *Anoreksiya Nervosanın Deneyimlendiği Süreç İçerisinde Ceren Adlı Katılımcının Bedeni- 4* 281
Şekil 23. *Anoreksiya Nervosanın Deneyimlendiği Süreç İçerisinde Ceren Adlı Katılımcının Bedeni- 5* 281

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1.1. *Çalışma Grubuna Alınan Katılımcılara İlişkin Bilgiler* 112

KISALTMALAR

ABD	: Amerika Birleşik Devletleri
DSM-5, DSM-3	: Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı
FAO	: Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü
FMF	: Ailevi Akdeniz Anemisi
LH	: Lateral Hipotalamus
PTT	: Posta ve Telgraf Teşkilatı
TEOG	: Temel Eğitimden Ortaöğretime Geçiş
VHM	: Ventromedial Hipotalamus
YY.	: Yüzyıl
WHO	: Dünya Sağlık Örgütü

1.GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü *(WHO)'* ne göre fiziki ve zihni yönden iyi olmak sağlıklı olarak nitelendirilebilmek için yeterli değildir. Çünkü içerisinde yaşanılan ortam da sağlığı etkilemektedir. Bireyin fiziki ve zihni olarak sağlıklı olması sosyal ortamına da bağlı olduğu için, bireyin sosyal olarak rahatlığı, huzuru da bu tanımlama içerisine dâhil edilmektedir. Yani Barton ve Tsorou'unda belirttiği üzere sağlık sadece hasta olmamak değildir; aynı zamanda sosyal anlamda tam bir mutluluk halidir (Barton & Tsourou, 2005, s. 19).

Bireylerin sosyal çevresi de sağlığı üzerinde etkili olduğu için Sarı ve Atılgan'a (Sarı & Atılgan, 2012, s. 12) göre aile hayatı, eğitim hayatı, beslenme şekli, meslek hayatı bireylerin sağlığı ve hastalığı üzerinde etkili hâle gelmektedir. Whitehead, Dahlgren ve Gilson (M., G., & L., 2001) bu noktada sağlığın tek bir etkileyenenin olmadığını; sağlığı etkileyen çok sayıda etken olduğunu dile getirmişlerdir. Sağlık üzerinde etkili olan bu etkenlerin merkezinde bireylerin yaşı, cinsiyeti, genetik özellikleri bulunmaktadır ve bireylerin bu özelliklerini kuşatan değiştirilebilir olan anlamlar bulunmaktadır. Merkezi kuşatan değiştirilebilir anlamların başında tütün kullanımı gibi kişisel hayat tarzlarının olduğu katman bulunmaktadır ve bu katman sağlığı ya iyi yönde ya da kötü yönde etkileyebilecek toplumsal kurallardan etkilenmektedir. İkinci katmanda sosyal ve toplumsal ilişkiler bulunmaktadır. Bu katmanda bireylerin akranlarıyla ve toplumla olan ilişkilerini içeren sosyal ve toplumsal etkiler bulunmaktadır. Üçüncü katmanda çalışma ve barınma koşulları bulunmaktadır. Bu katmanda tarımsal üretim, gıda üretimi, eğitim, işsizlik, sağlık, bakım hizmetleri bulunmaktadır. Son katmanda ise sosyoekonomik, kültürel ve çevresel koşullar vardır. Bu koşullar bütün toplumu etkilemektedir (M., G., & L., 2001, s. 314). Bu nedenle sağlık konusuyla yalnızca biyoloji değil sosyoloji de ilgilenmektedir. Çünkü sağlık, sağlıklı bir zihne, bedene sahip olmak sosyal yapıyı yani toplumun nüfusunu, toplumu oluşturan grupları, bu grupları oluşturanların kişiliklerini ve grup içerisinde yer alanların birbirleriyle ilişkilerini de etkilemektedir (Ulusoy, Görgün-Baran, & –Demir, 2003, s. 42). Ayrıca bireyin sağlıklı olup olmaması sadece biyolojisine bakarak değil, toplumun belirlemiş olduğu kıstaslara bağlı olarak değerlendirildiği için de sağlık konusunun sosyolojik yönü bulunmaktadır (Baudrillard, 2016, s. 178). Bu nedenle Baudrillard sağlığın güzelliğe eklenen formu olduğu için onun anlamına bir değer

biçildiğinden söz etmektedir (Baudrillard, 2016, s. 178). Sağlık kavramının; Halk Sağlığı, Toplum Hekimliği, Toplum Sağlığı gibi kavramlarla bilinmesi bile onun sosyolojik tarafının olduğunu kanıtlamaktadır (Fişek, 1983, s. 8).

Bireyin herhangi bir olay karşısındaki tutumunun sebebinin ne olduğu ve yapmış olduğu eylemin ortaya çıkmasında hangi süreçlerin, deneyimlerin etkili olduğuyla sosyoloji ilgilenmektedir (Bahar, 2008, s. 3). Bu nedenle de insan sağlığı sosyoloji ile ilişkilidir. Yani insan sağlığının değerlendirilmesinde tıp bilimi tarafından geliştirilen tanılar dışında sosyolojik yönden değerlendirmelere de ihtiyaç vardır. Mesela Cirhinlioğlu'na göre tütün kullanımının insan sağlığına zararları tıp bilimi tarafından kanıtlanmasına rağmen, bireyler arasında yaygın hale gelen alışkanlıklardan biridir (Cirhinlioğlu, 2010, s. 29). Yani bireyler tütün kullanımının kendilerinde ne gibi zararları, hastalıkları geliştireceğini bilmelerine rağmen bu alışkanlığı terk edememektedirler. Bu noktada sosyoloji devreye girerek bireyi sigara içmeye iten süreçlerin neler olabileceğini inceler. Yani bedensel, fiziksel hasarlarla tıp bilimi ilgilenirken; bireyin tütün kullanımı gibi belirli alışkanlıkları edinmesine sebep olan toplumsal süreçlerle sosyoloji ilgilenmektedir (Cirhinlioğlu, 2010, s. 81). Bu örnekler daha da çoğaltılabilir. Bu çalışmanın konusu olan anoreksiya nervosada da teşhisi koyan tıp bilimidir. Ama bireylerde anoreksiya nervosanın ortaya çıkmasına neden olan süreçleri, deneyimleri (aile, arkadaş çevresi, medya vb.) inceleyecek olan bilim dalının sosyoloji olduğu söylenebilir.

Kısacası bireyler hem akranlarıyla hem de toplumun diğer üyeleriyle kurmuş oldukları ilişkilerde birbirlerini etkilemektedirler. Yani tıpkı sağlık ve hastalık kavramının toplumsal yönünün olması gibi; insanın da fizyolojik, psikolojik yönünün yanı sıra sosyal yönü de vardır ve sağlığı bu sosyal yönlerden etkilenebilmektedir (Adak, 2002, s. 104). Bu nedenle Baloğlu'na göre bir insanın sağlıklı olmaması sadece o insanı etkilememektedir (Baloğlu, 2006, s. 3). Çünkü bir toplumun var olabilmesi o toplumu oluşturan bireylerin iyi, sağlıklı olmasına bağlıdır. Toplumu oluşturan bireylerin hasta olması demek, hem hasta olan bireyin ailesinin, yakın çevresinin hem de toplumun tamamının sağlıksız hale gelmesi demektir. Birey sağlıksız hale geldiğinde yapmış olduğu işten alacağı verimde düşecektir. "Sağlıklı bireyler sağlıklı toplum demektir" (Aytaç & Kurtdaş, 2015, s. 233) ve bundan etkilenecek olan da hem bireyin kendisi hem de bireyin içerisinde yaşamış olduğu toplumdur. Baloğlu'nun bu ifadesi de *WHO*'nun sağlığın sadece biyolojiyle ilgili olmadığı aynı zamanda toplumsal yönünün de olduğu

yönündeki tanımlamasıyla örtüşmektedir. Yani bir bireyin sağlıklı olması demek fiziksel ya da bedensel olarak zinde olmasının yanında sosyal yönden de, diğer insanlarla kurmuş olduğu ilişkilerinde uyumu, ahengi, dengeyi yakalaması ve sosyal refahını sağlaması demektir (Özçelik, 2002, s. 25).

Sağlığın sosyoloji alanında yaygınlık kazanarak ayrı bir bilim dalı olan "sağlık sosyolojisi" adı altında toplanması İkinci Dünya Savaşı sonrası olan 1950'li yıllara dayanmaktadır. Ancak İkinci Dünya Savaşı öncesinde meydana gelmiş olan Sanayi Devrimi, teknolojik gelişmeler, kapitalizm, endüstrileşme yeni hastalıkların ortaya çıkmasına neden olarak sağlık konusunun 1950'li yıllardan önce de sosyoloji alanının önemli konularından biri haline gelmesine neden olmuştur (Sarı & Atılgan, 2012, s. 11-12). Yani bu gelişmelerle beraber sağlığın biyolojik olmayan, toplumsal yönleri de ortaya çıkarılmıştır (Cirhinlioğlu, 2010, s. 15). Yukarıda vurgulanmış olan Sanayi Devrimi, kapitalizm, endüstrileşme gibi toplumsal olaylar bireylerin sağlığını etkilemektedir. Bu etkilenmeler sonucunda toplum içerisinde yeni hastalıkların gelişmesi kaçınılmaz hale gelmektedir. Bu nedenle Fişek'e göre hastalık ve sağlık kavramları birbirlerinden ayrı düşünülemez ve sağlık gibi hastalıkta biyolojik yönünün yanı sıra toplumsal yönü de ağır basan bir kavramdır (Fişek, 1983, s. 1).

Adak tarihsel süreç içerisinde toplumda meydana gelen değişikliklere bağlı olarak; yani toplumların üretim ve tüketim alışkanlıklarından her türlü yaşam şekillerine yönelik değişimlere bağlı olarak hem sağlığın tanımlanmasında[1] değişiklikler olduğundan hem de yeni hastalık türlerinin geliştiğinden bahsetmektedir. Mesela geçimin avcılık ve toplayıcılıkla sağlandığı tarım öncesi toplumlarda insanların av kazalarından dolayı hayatlarını kaybettikleri saptanmıştır. Tarım toplumuna geçildiğinde ise yukarıda vurgulanan kazalardan dolayı insanların hayatlarını kaybetme durumlarının yerini verem, kolera, dizanteri gibi bulaşıcı hastalıklar almıştır (Adak, 2002, s. 37). Toplum içerisinde, her dönemde, siyasi, sosyal, ekonomik, toplumsal, kültürel alanlarda ve bu alanlar dışında daha pek çok alanın dâhil edilebileceği alanlarda çeşitli değişiklikler meydana gelmesi hem olumlu yönde, hem de olumsuz yönde gelişmelere neden olmuştur. Ya da olumlu yönde meydana gelmiş olan bir değişim, gelişim, bu çalışmada da görüleceği üzere toplumu ve toplum içerisinde yaşam süren bireylerin olumsuz davranışlar sergilemelerine

[1]Sağlık olgusu farklı dönemlerde farklı şekillerde var olmuştur. Sağlık ve hastalık kimi zaman doğaüstü güçlerle etkileşimde bulunan ve iyileştirici bir gücü bulunan büyücü denetiminde olurken, daha sonra din adamlarının egemenliğine bırakılmıştır. Son olarak ise doktorlara ait profesyonel bir alan olarak varlığını devam ettiren bir kavram haline gelmiştir (Aytaç & Kurtdaş, 2015, s. 233).

neden olarak, kendi hayatlarını tehlikeye atmalarına, hatta yaşamlarını sona erdirebilecek bir takım davranışların gelişmesine neden olabilmektedir. Mesela teknoloji çağının yaşanıldığı modern dönemde teknolojik alanda meydana gelen değişim ve gelişmeler bazı olumsuzlukları da beraberinde getirmiştir. Ulusoy ve diğerlerinin de belirttiği üzere modern teknolojiyle birlikte insanlar hem daha fazla imkâna sahip olarak yaşam standartlarını yükseltmekte hem de bu sahip olunan imkânlardan olumsuz yönde etkilenmektedirler (Ulusoy, Güngör-Baran, & –Özcan Demir, 2003, s. 42). Mesela dondurulmuş gıda endüstrisi zamandan tasarruf elde etme gibi (Gündüz & Emir, 2010, s. 16) hem çeşitli seçenekler sunmakta hem de bu gıdalarda kullanılan GDO (Denli, 2012, s. 18) katkı maddesi zararlı bakterilerin yayılmasına ve insan sağlığının olumsuz etkilenmesine neden olmaktadır (https://www.zararlari.org/dondurulmus-besinlerin-zararlari/, 2015). Bu durum sadece dondurulmuş gıda endüstrisiyle sınırlandırılamaz.

Tarım öncesi dönemlerde ve tarım toplumuna geçildiğinde hastalık kavramı sadece fiziksel olarak ortaya çıkan farklılıklarla ilişkilendirilmiştir. Oysa Alptekin'in de belirttiği üzere 20. yüzyıla gelindiğinde hastalıkların fiziksel olabileceği gibi sosyal ve kültürel yönlerinin de olabileceği görüşü yaygınlaşmıştır (Alptekin, 2015, s. 41). Yani modernlikten postmodernliğe geçişte yeni hastalıklar gelişme gösterdiği gibi hastalıkların anlamlarında, adlarında da değişim olmuştur[2] (Cirhinlioğlu, 2010, s. 93). Mesela modern ve postmodern çağın hastalığı olan anoreksiya nervosa fiziksel yıkıntılara sebep olmasının yanında, bireyde sosyal, toplumsal yönden de yıkımların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bu nedenle sağlık ve hastalık konusu sadece tıbbın değil, sosyoloji gibi sosyal bilimlerinde ilgi alanı haline gelmiştir. Aytaç ve Kurtdaş'ın da (Aytaç & Kurtdaş, 2015, s. 232) ifade ettiği gibi hastalığa tanı konduktan sonra bu hastalığın ortadan kalkması ve bireyin sağlıklı olması için bireyi ameliyat ederek çeşitli operasyonlardan geçirme ya da ilaç verme yeterli değildir. Çünkü bu hastalıklara teşhisi koyduktan sonra ameliyat gibi uygulamaları yapan tıp bilimi olurken; bu hastalıkların ortaya çıkmasında etkili olabilecek sosyal, toplumsal süreçleri ortaya çıkarıp tanımlayacak olan sosyal bilimlerdir. Böylece beden kavramı sosyolojinin çalışma alanına girmiş ve beden sosyolojisi adıyla yeni bir alan ortaya çıkmıştır. Ancak sosyolojinin bedenle ilgilenmesi

[2]Hızlı endüstrileşme ve kentleşmeyle beraber büyük kasaba ve kentler ortaya çıkmış, bilgisayar teknolojisinde büyük değişiklikler meydana gelmiş ve bunun sonucunda da modern endüstriyel toplumlarda hastalık modelleri de değişmiştir. Çok fazla yemek yeme sonucu ortaya çıkan obezite, bulimia, ya da hiç yemek yememe sonucunda ortaya çıkan anoreksiya gibi hastalıklar ve depresyon gibi psiko-sosyal ve kültürel bazı hastalıkların yaygınlaşması hastalık kavramını daha da karmaşık hale getirmiştir (Adak, 2002, s. 37-38).

tıp ve biyolojinin bedenle ilgilenmesinden farklıdır. Çünkü tıp ve biyoloji bireylerin organlarını, organların birbirleriyle olan ilişkilerini, kısaca anatomi konusunu ele alırken (Canatan, 2016, s. 21); sosyoloji bu iki daldan farklı olarak toplumda var olan değerlerin, kültürün, normların insan bedenini nasıl şekillendirdiği ve değiştirdiği konusu üzerinde odaklanmaktadır (Canatan, 2016, s. 19).

Bugün internet ağları aracılığıyla her türlü bilgiye erişim kolaylaşmıştır. İnternet üzerinden elde edinilen bilgiler; doğruluğuna, yanlışlığına bakılmadan, eleştirilmeden bireylerin günlük hayatta doğrudan uyguladıkları pratikler haline gelmiştir. Mesela başka birisinin kullanmış olduğu bir ilaç ya da kendi kendisine uydurmuş olduğu bir diyet programı, yanlışlığı, doğruluğu sorgulanmadan, herhangi bir doktora danışılmadan bireyler tarafından uygulanabilmektedir. Yani teknolojide meydana gelen gelişmelerle bireylerin kendi kendilerinin doktoru haline geldiği bir dönem yaratılmıştır. Çünkü modern olan bu dönemde bireyselleşme vardır ve bu dönemde *"tıp bile olacaklardan bireyin kendisini sorumlu tutmaktadır"* (Alptekin, 2015, s. 39). Dolayısıyla bir tarafta toplumu ileri seviyelere taşıyabilecek teknolojik gelişmeler varken, diğer tarafta bu teknolojik gelişmelerin toplumu meydana getiren bireyler üzerindeki yıkıcı etkisi bulunmaktadır.

Bireyin fiziksel olarak zarar görmesinin yanında, toplumsal, sosyal yönden de zarar görmesine neden olan anoreksiya nervosa (Alptekin, 2015) toplumun baskısı sonucunda ortaya çıkarılan yeni bir yapı olarak kabul edilebilir. Bu nedenle de geçimini avcılık ve toplayıcılıkla sağlayan ilkel toplumlardan günümüz modern toplumlarına gelinceye kadar sağlık ve hastalığın anlamlarında değişimler meydana gelerek; hem yeni hastalıklar, bozukluklar ortaya çıkmış hem de bu hastalıkların ve bozuklukların fiziksel deformasyonunun yanı sıra, ortaya çıkmasına neden olan toplumsal, sosyolojik nedenleri irdelenmeye çalışılmıştır. Bu nedenle de bazı hastalıkların ve bozuklukların sadece biyolojik değil, sosyolojik yönünün de olduğunun vurgulanması gerekmektedir.

Modernlik öncesi dönemlerde anoreksiya nervosanın ortaya çıkmasında bireysel ve toplumsal sebeplerin yanı sıra dinin de etkisinin olduğu saptanmış olsa da (Sarı A., 2009) bu çalışmada derinlemesine görüşme yapılan katılımcıların hiçbirinde dinsel sebeplerden dolayı anoreksiya nervosanın deneyimlenmesi durumunun söz konusu olmadığı ortaya çıkarılmıştır. İçinde bulunulan döneme göre verem ya da tüberküloz gibi

farklı isimlerle bilinen (Bourcillier, 2001'den aktaran Sarı A. , 2009, s. 58-59)[3]; ancak toplumun ilkellikten modernliğe geçmesiyle tıpkı toplumlar için sağlığın anlamının değişmesi gibi hastalıkların da anlamı ve adları değişebilmektedir. Anoreksiya nervosa gibi yeme bozukluklarıyla ilgili daha önce yapılan çalışmalarda, bireylerin yaş, eğitim durumu, medeni durumları karşılaştırılarak, cinsiyetler arasında yani kadın ve erkeklerde bu bozuklukların görülme sıklığının ne olduğu (Öztürk, 2012), bu bozukluklara sahip olan bireylerin ne gibi kişilik özelliklerine sahip oldukları, yeme bozukluğu görülen bireylerde depresyon, obsesif kompulsif belirtilerin görülme durumu (Oğuz, 2017), sosyo ekonomik düzeyin yüksekliğinin ya da düşüklüğünün bu bozukluğun ortaya çıkmasında etkili olup olmadığı (Taylan, 1992), anoreksiya nervosa gibi yeme bozukluklarının ortaya çıkmasında aile bireylerinin etkisinin olup olmadığı gibi konular üzerine yoğunlaşılarak, bireylere uygulanmış olan ölçeklerle yapılan nicel ve nitel çalışmalar dâhilinde ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır (Düşgör, 2007).

Bu çalışmada ise, modern döneme ayak uydurmaya çalışan geleneksel insanın modernliğe geçiş aşamasında yaşamış olduğu değişimlere değinilecektir. Bu değişimlerin sadece ekonomik, siyasal olanla sınırlı kalmadığı ortaya çıkarılacaktır. Modern ve postmodern dönemin bireyleri nasıl tüketmeye teşvik ettiği ortaya çıkarılacaktır. Bu nedenle bu dönemlerin bireylerin yaşamında sadece ekonomik ve siyasi olarak değişim yaratmadığı aynı zamanda bu bireylerin yeme alışkanlıklarını da değiştirdiği ve yeme bozukluklarının bu çerçevede anlaşılabileceği savunulmaktadır. Araştırmanın temel amacı en önemli yeme bozukluklarından biri olan anoreksiya nervosanın ortaya çıkmasında etkili olan süreçlerin neler olduğunun, bu bozukluğun deneyimlendiği süreçte ve sonrasında bireyin sosyal hayatında ne gibi değişiklikler meydana getirdiğinin ortaya konmasıdır.

[3]Patricia Bourcillier, Magersucht und Androgynnie (Açlık ve Androjen) adlı eserinde 1686'da çok az yemek yiyen İngiliz Bayan Duke'den bahsetmektedir. Beslenme sorunları olan bu kadının durumunu Richart Morton adında bir doktor aşırı anoreksik bulmuştur. Çünkü tıpkı anorekya nervosada olduğu gibi bu kadında da iştahsızlık, menstruasyon (adet) kanamalarının yokluğu, bedenin tamamen iflas ettiği gözlenmiştir. Doktor bu gözlemlemelerini yaptıktan sonra hayatı boyunca bu kadar zayıf birisini görmediğini belirtmiştir. Bu dönemde (1686) Duke'e konulan tanı verem ya da diğer adıyla tüberküloz olduğu yönündedir. Anoreksiya nervosanın günümüzdeki şeklinde olan tanımlamasını belirlemeden önceki bu tanılar hastalıkla ilgili olan ilk doktor tanıları olarak kayda geçmiştir ve anoreksiyanın asıl tarihi bu eylemden sonraki iki yüz yıl sonra kayıtlara geçmiştir (Sarı, 2009, s. 58-59).

1.1.Sorun

Bu çalışma modern dönemde toplumun dayatmış olduğu estetik kuralların simüle ettiklerine, gerçekmiş gibi yansıttıklarına inanan ve yansıtılan sahteliklere benzemek isteyen insanların tüketim alışkanlıklarında meydana gelen değişikliklere bağlı olarak anoreksiya nervosanın nasıl deneyimlendiği sorusu üzerine temellendirilmiştir. Bu çalışmada amaç modern toplumun tüketim kültürü ile kurulan ve başta medya olmak üzere aile, okul çevresi gibi çeşitli toplumsal kurumlar tarafından bireye dayatılan standartlık ve estetik kalıplarının birey üzerindeki sosyolojik etkilerini incelemektir. Böylece toplum tarafından oluşturulan standart kalıplara ulaşmak isteyen modern bireyin bu stamdartlaşmalar dâhilinde bedenine yapmış olduğu sınırlandırmaların ne gibi sonuçlara yol açabileceği incelenecektir. Bu amaca ulaşmak için bireyin bedenininin toplumun normal olarak kabul ettiği kalıplara ve estetik standartlarına nasıl uydurulmaya çalışıldığı, bu süreçte bireylerin ne gibi dayatmalara maruz kaldığı, bu dayatmalarla başedip edemediği üzerinde durulacaktır. Bütün bu dayatmaların olduğu sürecin ve bireyleri belirli kalıplara dönüştürme çabalarının bireyde sosyal fizik kaygısını geliştirerek anoreksiya nevrosayı nasıl geliştirdiği ve bireylerin anoreksiya nevrosayı nasıl deneyimledikleri sosyolojik olarak incelenecektir.

Bu bozukluğu deneyimlemiş olan kadınlardan yola çıkılarak, bu kadınların bu süreci deneyimlemelerinde vermiş oldukları hangi kararların etkili olduğu incelenecek, deneyimlenmiş olan bu bozukluğun sonuçlarının bireylerde sosyal, fiziksel olarak ne gibi hasarlara ya da deformasyonlara sebep olduğu ortaya çıkarılmaya çalışılacaktır. Bu bozukluğun erkeklerin aksine kadınlarda daha sık görülmesinin nedenleri *"toplumsal cinsiyet"* kavramı temele alınarak açıklanacaktır.

1.2.Amaç

Bu çalışmanın amacı anoreksiya nervosayı deneyimleyen kadınların bu bozukluğu deneyimlemeden önce, bozukluğun deneyimlendiği anda ve sonrasında yaşadıkları deneyimlerin betimlenmesi ve bu konudaki toplumsal desenin ortaya konmasıdır. Bu deneyimlerin betimlenmesiyle birlikte topluma hükmedenlerin sahip oldukları ortak beklentilerin toplumda ve toplum içerisinde yaşayan insanlarda yeme bozukluklarının ortaya çıkmasına nasıl neden oldukları anlaşılmaya çalışılacaktır. Bu

ortak beklentiler standart normları ortaya çıkararak insanları yönlendirmeye başlamaktadır. Böylece baskı altında kalan bireyler standartlaştırılmış normlar dâhilinde kendi bedenlerini yeniden şekillendirmeye başlamaktadırlar. Çünkü toplum herkeste standart olması gereken beden ölçülerini kabul etmiştir. Bu çalışmanın amacı da toplumun kabul etmiş olduğu bu ortak normların farklı olan bireyleri bedensel olarak nasıl standartlaştırdığını ortaya çıkarmak, standart hale gelmek için verilen uğraşıların insanların tüketim alışkanlıklarını nasıl değişime uğrattığını anlamaya çalışmaktır. Başlangıçta tüketim alışkanlıklarıyla başlayan değişikliğin bununla sınırlı kalmadığı vurgulanacaktır. Çünkü tüketim alışkanlıklarının değiştirilmesiyle başlayan bu süreç bireylerin sağlığını hem bedensel, fiziksel hem de sosyal olarak deforme etmektedir. Bu çalışma aile, arkadaş grubu, akraba gibi grupların, kurumların bireye uygulamış oldukları tahakkümün sonucuna ve insanların bedenlerine yönelik oluşturulan normların meydana getirmiş olduğu standartların geliştirdiği deformasyonlara odaklanmaktadır. Bedensel ve sosyal olarak bireyde gelişmiş olan deformasyonun bireyde anoreksiya nervosa gibi yeme bozukluklarına nasıl yol açtığını incelemektedir.

1.3.Önem

Genellikle kadınlar arasında gelişme gösteren anoreksiya nervosa gibi yeme bozukluklarının ortaya çıkmasında başta aile olmak üzere bireyin çevresini oluşturan okul arkadaşları, öğretmenleri, iş arkadaşları gibi gruplar, kurumlar etkilidir. Bunlar dışında sosyal medyada yansıtılan mankenler, filmlerde rol alan aktrisler de etkilidir. Bu yönlendirme ve baskılar bireyleri mükemmel olmaya özendirmektedir. Ancak bütün özendirmeler bireyleri mükemmelleştirmemiştir. Aksine bütün mükemmelleştirme çabaları bireylerin sağlıklarını tehlikeye atmalarına neden olmuştur. Bu araştırmayla hükmeden ve tahakküm altına alan olarak kabul edilebilecek olan ailenin, sosyal medyanın ya da diğer grupların empoze ettiklerinin bireylere olumlu yönde gelişim sağlamadığı ortaya çıkarılmıştır. Bu araştırmanın önemi bireyin bedeni üzerindeki kontrolünün tamamen özneye ait olmadığını göstermesi ve öznenin bedeniyle ve toplumla kurduğu ilişkide toplumsal kurumların etkisini vurgulamasıdır. Bu tip çalışmaların artması ve bu konuların akademide daha fazla dikkat çekmesi, nedenleri toplumsal olduğu halde bireysel sorunlara dönüşen ve sonuçlarıyla bireysel olarak yüzleşilen bazı "hastalık"ların eleştirilmesini sağlayabilir. Normalin inşası ve normale zorlama sürecinin

bireylerin sağlığına verdiği zararlar üzerinde daha çok durulması beden ve sağlıkla ilgili mevcut paradigmaların nitelikli bir şekilde eleştirilebilmesi için gereklidir.

1.4.Varsayımlar

1. Araştırmaya dâhil edilen katılımcıların deneyimlediklerini anlatırken samimi oldukları varsayılmaktadır.
2. Görüşme sırasında sorulan soruların katılımcıların deneyimlediklerini ortaya çıkaracak nitelikte ve yeterlilikte olduğu varsayılmaktadır.

1.5.Sınırlılıklar

Araştırmaya erkekler dâhil edilmediği için, araştırmanın sınırlılığı anoreksiya nervosayı deneyimleyen kadınlardan oluşmuştur. Görüşmenin yapıldığı mekânlar, farklı şehirlerde olduğu için katılımcılara ulaşım konusunda sıkıntılar yaşanmıştır. Bu noktada, katılımcılarla önce yüz yüze görüşülmüş, daha sonra telefon yoluyla mülakat yapılmıştır. Bireylere telefonla ulaşmada sıkıntıların yaşandığı anlarda ise sosyal medya (facebook, instegram, skype) üzerinden yazışmalar yapılarak iletişime geçilmiştir.

Dini sebeplerden dolayı oruç tutup kendisini aç bırakan insanların kendilerini nasıl anoreksikleştirdikleri de bu çalışmanın kapsamının dışında bırakılmıştır. Buna ek olarak savaş, kıtlık, üretimde yaşanan problemler, gelir durumunun düşüklüğü gibi sebeplerden dolayı anoreksiye nervosayı deneyimlemiş olan bireyler de çalışmaya dâhil edilmemiştir.

1.6. Tanımlar

Anoreksiya Nervosa: Anoreksiya çok az yemek yeme, yemek yemeyi reddetmeyle hem aşırı kilo kaybına neden olan hem de bireyde fiziksel, sosyal sorunlara yol açan, bireyin yaşam biçimini olumsuz yönde etkileyen bir yeme bozukluğudur (Öyekçin & Şahin, 2011, s. 29).

Beden Algısı: Biyolojik, toplumsal ve kültürel etkilenmeler sonucunda, genellikle ergenlik döneminde gelişen ve değişime açık olan bir kavramdır. Yanlış beden algısıyla birey oruç tutarak, sağlıksız, yetersiz beslenerek ve sağlıksız diyetler uygulayarak

kendisinde bir takım problemlerin gelişmesine neden olabilmektedi (Ata, Vural, & Keskin, 2014, s. 75).

Bulimia Nervosa: Anoreksiya nervosada olan yemek yerken kendini kısıtlama davranışının ortadan kalktığı tıkanırcasına yeme davranışıdır. Birey bu yeme bozukluğunda laksatif kullanma, kendini kusturma gibi telafi edici davranışlara yönelmektedir (Aytaç & Hocaoğlu, 2016, s. 158).

Cinsiyet: Sex ile ifade edilen cinsiyet kadın ve erkek arasındaki biyolojik farklılığın adıdır (Ersoy, 2009, s. 210).

Modernlik: 17. yüzyılda Avrupa'da başlamıştır. Daha sonraki dönemlerde ise bütün dünyayı etkisi altına almıştır. Akılcılığın, bilimselliğin, teknolojinin yaygınlaşmış halidir. Dinin yerini akıl almıştır (Şallı, 2017, s. 57-58).

Modernizm: 17. Ve 18. yüzyıllarda ortaya çıkmıştır. 20. yüzyılın ortalarına kadar var olmuştur. Modernliğin yarattıklarına karşı ortaya çıkmış olan modernizm daha çok edebiyat, sanat, mimariyle ilgilenmiştir (Kırılmaz & Ayparçası, 2016, s. 33).

Postmodernizm: Küreselleşme, tüketim, yaşam biçimlerinde gerçekleşen deformasyonun adıdır. Postmodernizm, modernizmin oluşturduğu Aydınlanma ve bilimsel bilginin kutsallığından kopuşu ifade etmektedir. Sanat, resim ve mimaride öncelikli tartışmaların meydana geldiği süreçtir (Kırılmaz & Ayparçası, 2016, s. 42-43).

Sosyalizasyon: Bireyin doğduğu andan itibaren toplumun kabul ettiği normları öğrenme sürecidir (Altıok, 2016, s. 56).

Toplumsal Cinsiyet: Gender ile ifade edilen toplumsal cinsiyet kadın ve erkek arasındaki toplumsal farklılığı ortaya çıkaran bir kavramdır. Yani toplumsal cinsiyette önemli olan toplumun ve kültürün beklentileridir (Ersoy, 2009, s. 210).

Tüketim Kültürü: Modernleşmeyle beraber gündelik hayatın değişime uğramasıyla, teknolojik ilerlemelerle bireylerin üreticiliklerini yitirerek tüketici duruma geçmeleridir (Kırılmaz & Ayparçası, 2016, s. 46-47).

2.ALANYAZIN

2.1. Toplumsal Yaşamda Bedenin Önemi

Günümüz toplumunda, insanların başarısı, başarısızlığı, o insana verilen önem üzerinde ve bireyle ilgili yapılan yorumlarda (bireyin güzelliği, çirkinliği, iyiliği hakkında) pek çok nitelik etkili olabilmektedir. Bunlardan en önemlisi de bireyin dış görüntüsü, Baudrillard'ın ifadesiyle bedenidir (Baudrillard, 2016, s. 163). Mesela gazetelere, medya dergilerine bakıldığında güzel olduğu kabul edilen kadınların çoğunluğunun düşük kilolu, zayıf bir beden şekline sahip oldukları görülebilir. Bu düşünceye göre fit bir bedene sahip olanlar güzel olabilmektedir. Yaygınlık kazanan bu durumla birlikte bireyin kendi bedeniyle ilgili düşüncesi, ideal beden imgesi değişmiştir ve vücudunu fit bir vücuda dönüştürmeye çalışırken onu yeniden oluşturmaya başlamıştır (Goodman, 1995, s. 80). Bireylere fit bir vücuda ulaşmalarının yolları aktarılmakta ve ancak bu aktarılanlar gerçekleştirildiğinde bireyin toplumun bir parçası olabileceği vurgulanmaktadır. Canatan tıp bilimindeki gelişmeler, beden şeklinde değişim yaratabilecek araçlar (vücut geliştirme salonları, plastik cerrahi gibi) ve ilerleyen diyet endüstrisi sayesinde ideal kabul edilen bedenlere herkesin daha kolay ulaşabilir hale geldiğini vurgulamaktadır Canatan bütün bunlar sonucunda anoreksiya nervosa gibi az yemek yeme, obezite gibi aşırı yemek yeme durumlarının gündemde yer almaya başladığını belirtmiştir. Hatta iş görüşmelerinde bile o işe başvuran bireyin işveren üzerinde olumlu bir izlenim bırakmasının yolu güzel görünümlü, fit, sıska vücut şekline sahip olmasına bağlanmaktadır. Bütün bunların ise toplum içerisinde bedene olan alâkayı artırdığını iddia etmektedir (Canatan, 2016, s. 18-19). Bu nedenle toplumsal yaşamda en önemli sayılabilecek niteliklerden biri, kişinin dış görüntüsü yani bedenidir. Bu nedenle Canatan'a göre birey kendisini karşı tarafa aktarırken bu ifade ediliş şeklinde bireyin her jestinde ve mimiğinde her zaman ön plana çıkacak olan bedenidir, vücudunun şeklidir (Canatan, 2016, s.7).

Beden imgesi bireyin uzun boylu-kısa boylu olması, zayıf-şişman olmasıyla ilgili düşüncelerini oluşturmaktadır. Bireyin kendi vücudunun, bedeninin şekliyle ilgili

düşüncesi, algısı yukarıda da belirtilen sebeplerden dolayı bazen yanlış olabilmektedir (Atik & Örten, 2008, s. 17). Bu sebeplerin özellikle modern dönemde daha çok bireye lanse edilmesiyle bu dönemlerde bireyin benlik algısında daha çok değişiklikler meydana gelmiştir. Benliğin yerini kimlik almış ve bireyin benlik algısı toplum tarafından oluşturulan standart kalıplarla sınırlandırılarak bireyin kendisini belli bir şeklin dışında düşünememeye başlamasına neden olunmuştur (Taylor, 2006, s. 62).

Benlik bireyin kendisini gözlemlemesiyle ilgili olan, kendisini ötekilerden farklılaştırdığı ve ötekilerle aynı olmadığının bilincinde olduğu kişisel bir durumken (Budak, 2000, s. 123), kimlik Altunoğlu'nun da belirttiği üzere dış etkiye açık bir kavramdır (Altunoğlu, 2009, s. 13). Yâni kendisi dışındaki olan ötekinin etkisine açık olan ve başkalarının yani toplumu oluşturan diğer grupların ve bireylerin bizi nasıl gördükleri, yorumladıklarıyla ilgili bir durumdur. Bireyin boyu, kilosu, cinsiyeti onun kimliğiyle alakalıdır. Yani dışarıdan bakıldığında görülen, algılanabilir olan bireyin kimliğidir. O hâlde yukarıda da vurgulandığı üzere benliğin kişiselliğinden dolayı; benlik ve benlik algısı, kimliğin dışarıdan algılandığı ve gözlemlendiği gibi, algılanıp gözlenememektedir. Çünkü benlik kişisel, öznel olandır ve onu algılamak bireyin kendisine aittir. Modern dönemin etkilerine daha açık hale gelmesiyle yerini nesnel olan kimliğe bırakmaktadır ve yanlış yönlendirmelerle yok olmaktadır. Çünkü kimlik kavramının ortaya çıkmasıyla bireyler bedenleri üzerinde istedikleri zaman istedikleri değişiklikleri yapabilir duruma gelmişlerdir. Modern dönemin tüketim toplumunda benlik algısının değişimiyle beraber nesnel hale gelen algılarla beden hem görünür kılınmış hem de birey sahte olan bedenlerin yansıttıklarıyla bedenini yanlış algılamaya başlamıştır (Elçik & Özenç, 2010, s. 138).

Modern dönemde bireyin kendi benliğini nasıl algılayacağı, kendi vücut algısının nasıl olması gerektiğine karar vermesi konusunda medyanın büyük bir etkisi bulunmaktadır. Yani, modern düşüncede perhizlerle, tedavilerle her türlü değişikliğin yapılabileceği beden, medya ya da diğer araçlar tarafından verilenleri kolayca alan ve etkilenen bir nesneye dönüşmüştür. Özellikle medya aracılığıyla yansıtılanlar bireylerde yanlış beden algılarının oluşmasına neden olmaktadır. Mesela filmlerde, kliplerde bulunan kadınların olması gereken standart bir bedene göre oldukça ince yansıtılması, ya da erkeklerin kaslı, fit bir vücuda sahip olarak yansıtılması kişinin kendi bedenini yanlış algılamasına neden olmaktadır. Bu türden yansıtılmalar ve bu yansıtılmalar sonucunda oluşmuş olan yanlış beden algısı bireyin kendisini olduğundan daha kilolu olarak

algılamasına neden olmaktadır. Çünkü medya yoluyla aktarılan bedenler, bireyin kendi sahip olduğu bedeninden daha incedir ve kişinin kafasının içinde medya aracılığıyla yaratılmış olan beden, beden imgesi o kişiyi mutsuzluğa sürüklemektedir. Bunun sonucunda da birey belirli tüketim alanlarına yönelmektedir. Çünkü tüketim toplumunda güzel olabilmenin tek koşulu haline gelen zayıflıkla ilgili bireylerin dikkati reklamlarda tanıtımı yapılan diyet ilaçları vb. ürünlerle sağlanmaktadır (Elçik & Özenç, 2010, s. 104). Böylece diyet programlarına, spor salonlarına, belirli diyet ilaçlarına olan ilgi artmaktadır. Bu türden programlara ve ilaçlara olan ilginin abartılması sonucunda bireyde anoreksiya nervosa, bulimia nervosa gibi yeme bozuklukları ortaya çıkmaktadır. Birey uygulamış olduğu diyet programlarıyla, kullanmış olduğu ilaçlarla ya da yaptırmış olduğu estetik operasyonlarla tıpkı kendi bedenini yanlış algılaması gibi, kendisini sağlıklı[4] hale getireceğinin yanılgısına düşmektedir. Ama bütün bu yanılgılar bireyi sağlıklı hale getirmemekte, aksine, sağlıksız bir bedene dönüşmesine neden olmaktadır. Medyanın zayıf bireylerin yüzüne yansıtmış olduğu mutluluğun aksine, bu çalışmanın daha sonraki bölümlerinde de aktarılacağı üzere anoreksiya nervosa gibi yeme bozukluklarıyla mücadele eden bireylerin zayıf bedenleri onlara mutsuzluk getirmektedir. Bu mutsuzlukla birlikte kendilerinde, kemiklerinin güçsüzleşmesi sonucunda kemik erimesi, saçların, kaşların, kirpiklerin dökülmesi gibi fiziki bozulmaların yanı sıra stres, depresyon gibi durumlarında gelişimi kaçınılmaz hale gelmiştir. Yani umut edilen ve olması beklenen mutluluğun yerini mutsuzluk almıştır.

Ulusoy ve diğerlerinin de belirttiği üzere insanların beden algısının nasıl olması gerektiği konusunda sadece medya etkili değildir. Çünkü bireyin sosyal çevresinde olan, aile, arkadaş gruplarının da beden algısının oluşmasında, şekillenmesinde büyük etkisi vardır. Bu araştırmada da yapılmış olan görüşmeler dâhilinde, katılımcılardan bazılarının zayıf olmasına rağmen, kendisinden daha da zayıf bir vücut şekline sahip arkadaşı olduğu için kendisini kilolu görmesi sonucunda kendisinde yeme bozukluklarının gelişmeye başladığını ifade etmiştir. Ulusoy ve diğerleri de daha birçok genç kadının kendisinden daha cılız, zayıf arkadaşlara sahip oldukları için kendilerini aşırı şişman olarak görebildiklerini belirtmişlerdir (Ulusoy, Güngör-Baran, & –Demir, 2003, s. 56). Ya da ergenlik dönemindeki çocukları annesi, babası diyet yapması için zorlayabilmektedir. Ya

[4]Sağlığa yüklenen değer. (Baudrillard, 2016, s. 178)

da etrafında olan insanların bireye *"kilo almışsın demesi"* hatta *"iyi görünüyorsun"* sözü bile bazen bireye kilo almış olduğunu düşündürebilmektedir. Yani hem daha önceden vurgulanan medya, özellikle televizyon, televizyonda yansıtılan mankenler, hem de aile, arkadaş çevresi gibi toplumu oluşturan bireyler, kurumlar, bireyin bedeni üzerinde yaptıkları gözetlemeler ve yorumlar sonucunda birey üzerinde denetim kurarak beden algılarını etkilemektedirler ve bunun sonucunda da gözetlenen bireyler kilo almaktan korkar hale gelmektedirler. Bu durum tüketimin, üretime göre daha yaygın hale gelmesine neden olmaktadır. Çünkü modern dönemin mutsuz bireylerini, mutluluğa ulaştıracak olan, kilo alma konusundaki korkularını gidermelerini sağlayacak olan üretilenlerin tüketimidir.

De Certeau bu süreci aldatılmak, kandırılmak, inanmak gibi eylemlerle açıklamakta, toplumun temelininin aldatılmayı, ikna edilmeyi bekleyen bireylerden oluştuğunu iddia etmektedir (De Certeau'dan akt. Ward, 2014, s.269). Yeme bozukluğu olan birey kendi bedeniyle ilgili yakın çevresinden tanıdığı ya da tanımadığı insanların yapmış olduğu yorumlar karşısında (özellikle negatif yorumlar) endişelenmektedir. Bu bireyler etrafındakilerin kendi bedenlerine yöneltmiş oldukları yorumlara doğru olmasa bile kolayca inanmaktadırlar. Dolayısıyla bu durum sosyal fizik kaygısını ortaya çıkarmakta ve bunun sonucunda da birey kendisini mutlu edecek, istediği ideal bedene ulaştıracak tüketim mallarına yönelmeye başlamaktadır (Hart, Leary, & Rejeski, 1989, s. 96).

Kişinin zayıf, şişman olmasına göre, yani dış görünümüne bağlı olarak beden algısının değişmesinin yanında güzellik algısı da ortaya çıkmaktadır. Günümüzde güzelliğin ölçütü haline gelen zayıflık, sıfır beden olma durumu, birkaç nesil geriye gittiğimizde oldukça farklıdır. Çünkü modernlik öncesi dönemlerde kadının güzel olabilmesi için yuvarlak hatlara sahip olması gerekiyordu (Atik & Örten, 2008, s. 20). Geçmiş dönemlerde şişmanlık önemliyken (Baudrillard, 2016, s. 180) güzelliğin ölçütü olarak görülürken, günümüz tüketim toplumunda güzellik ve zayıflık birbiriyle bütünlük kazanmıştır. Fazla kilonun hastalık getirdiği düşüncesi her çağ için geçerli bir durum değildir (Timurturkan, 2013, s. 239). Mesela gıdanın az bulunduğu, kıt olduğu dönemlerde şişmanlık bireyin statüsünü artıran bir durum olarak kabul edilirken, zayıflık hastalığın göstergesi olarak kabul edilmiştir. Bu nedenle 20. yüzyıl başlarına kadar kadınların zayıflamak yerine şişmanlamak için uğraştıkları gözlenmiştir (Saguy & Gruys, 2010). Bu durum 20. yüzyıldan itibaren değişime uğramıştır. Yani şişmanlık artık sağlıklı

olmanın, bireyin statüsünü artırıcı bir simge değil, tam tersine iradesizliğin, tembelliğin, hastalığın simgesi haline gelmiştir (Baudrillard, 2016, s. 180).

Yukarıda belirtilen şişman olmanın sağlıklı olmanın koşulu olarak kabul edildiği ya da zayıf olmanın sağlıklı olmanın koşulu olarak kabul edildiği dönemlerin aksine Timurturkan hem zayıf olmada hem de şişman olmada aşırılığa gitmenin bireye zarar vereceğini belirtmektedir. Çünkü tıpkı aşırı zayıflayarak cılız hale gelme durumunda olduğu gibi, aşırı kilo alarak şişman olma durumu da bireyi hem fiziki yönden hasta etmekte, hem de şişmanlığın bireyde yaratmış olduğu mutsuzluk, şişmanken güzel olamayacağını düşünme durumu bireyi zihinsel olarak da hasta etmektedir (Timurturkan, 2013, s. 248).

Medyada yankılanan *"daha az yiyerek depresyondan kurtulabilirsin, hasta olmayan bir vücuda sahip olmak için az ye, diyet yap, fit, ince bir vücutla en güzel ol ve sonsuz mutluluğa ulaş"* (Kaya Ş. Ş., 2011, s. 136) gibi ifadeler insanların zararı olup olmadığını bilmeden bazı ürünleri tüketmelerine neden olmaktadır. Bu da bu bireylerde yeme bozukluklarının ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Görüldüğü gibi bedenler modern dönemde uzman olarak görülen medyanın uygulatmış olduğu diyetlerle, yapmış olduğu ifadelerle denetim altında tutulmaktadır (Öztürk & Koca, 2014, s. 334). Yani medya tarafından geliştirilmiş olan sağlıklı kalma ifadeleriyle insanlar kendi vücutları üzerinde değişiklik yapmaya çalışmaktadırlar. Bu uzmanlara yardım eden araçların başında da BELVİQ, QSYMIA gibi diyet ilaçları gelmektedir. Bauman'ın belirttiği gibi modern dönemin bireyleri, çeşitli ilaçların reklamlarını gerçeklikten uzaklaşarak yapan ve halka pazarlayan uzman medyanın bireyleri cezbedecek uyarılarda bulunmasıyla onlara bağımlı hale getirilmektedir (Bauman, 2002, s. 60). Yani zayıflık ve şişmanlığın anlamı modernleşmeyle beraber değişen bir durum olarak kabul edilebilir.

Yukarıda yapılmış olan vurgulamalar dâhilinde bu araştırmada, ilkel dönemlerde de[5] görülmüş olmasına rağmen, daha çok modern dönemde, modern toplumlarda,[6]

[5]Verem olarak ortaya çıktığı kabul edilmektedir (Sarı, 2009, s. 58-59).

[6]Anoreksiya nervosa'nın ilk defa isimlendirilmesi ve tanımlanması 19.yy'da gerçekleşmiştir. İngiltere'de Sir William Gull ve Fransa'da Charles Lasegue aşırı kilo kaybetme ve psikolojik bozuklukları olan bir kadın serisi yayınladılar. Gull bu hastalığı "anoreksiya nervoza" ve Lasegue ise "anorexie hysterique" olarak isimlendirdi. 20. yy'ın yarısına kadar nadir bir hastalık olarak bilinen anoreksiya nervoza'dan Batı'da ilk olarak 12. Ve 13. yy'da bahsedilmiştir. 16. yy'da bu sofular bu kişiler cadı olarak nitelendirerek kazıkların üzerinde yakılarak öldürüldüler. 17. ve 19. yy.'de ve 20. yy'nin başlarında Hamburg'lı bir patalog olan Morris Simmonds 1914 yılında pitüiter bezin (hipofize ait olan) (https://doktordanhaberler.com/pituiter/, 2016) anterior lobundaki lezyon ile bir kaşeksi olgusunu tanımladı. Anoreksiya ile bağdaştırılan bu durumun endokrin bir bozukluk olduğu ve pitüiter hormonların düzenlenmesi ile tedavi edilmesi gerektiği düşünüldü. 1973 yılında Hilde Bruch bir olgu serisi ile "Yeme

(Sönmez, 2017, s. 301-302) bilinir hale gelen anoreksiya nervosa konusu işlenecektir. Modernleşmenin getirmiş olduğu teknolojik gelişmelere ve medyanın, toplumun bireylere yapmış olduğu dayatmalara bağlı olarak gelişme gösteren bu bozukluğun erkeklerde de görülmesine rağmen en yoğun biçimde kadınlarda (Bilaç, Perçinel, & Özbaran, 2013, s. 33) yaygınlık kazandığı ortaya çıkarılacaktır. Bu çalışma yeme bozukluklarından anoreksiya nervosanın kadınlarda ortaya çıkış sebeplerini, bireylerin bu bozuklukla mücadele ederken ne gibi durumları tecrübe ettiklerini, bu bozukluğun ortaya çıkmasında etkili olan ve ortaya çıktıktan sonra bireyde meydana gelmiş olan değişikliklerde ne gibi sosyolojik süreçlerin etkili olduğunu ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır.

Bu türden bozukluklara yakalanma riski erkeklere göre kadınlarda daha fazla olduğu için (Tahiroğlu, Fırat, Diler, & Avcı, 2005, s. 152-154), kadınlar ve kadınların yeme bozukluklarına yakalanma konusundaki eğilimleri arasındaki ilişki çalışmanın önemini ortaya koymaktadır. Dolayısıyla bu çalışmada, yeme bozukluğunu deneyimleyen kadınların çekmiş oldukları sıkıntılar dâhilinde elde edilen sonuçlarla gelecekte yeme bozukluğuna yakalanma riski olan bireylere, bu bozukluğu tecrübe etmeleri dâhilinde ne gibi risklerle karşılaşabilecekleri aktarılmaya çalışılarak bireylere yardımcı olunması da amaçlanmaktadır.

Bu çalışmanın amacı medya, aile, arkadaş çevresi gibi kurumlar, gruplar tarafından oluşturulan normların bireyi ne derecede etkilediğini ortaya çıkarmaktır. Oluşturulmuş olan normlara, kalıplara uyma zorunluluğu içerisine giren modern toplumda belirli bir standardizasyon ortaya çıkmaktadır. Bu çalışmada kabul edilmiş olan bu standartlara ulaşmak için belirli şeyleri tüketmesi için teşvik edilen modern bireyde ortaya çıkan bozukluklardan biri olan anoreksiya nervosa konusu işlenecektir.

2.1.1. Kavramsal Çerçeve

Geleneksel dönemlerden (modernlik öncesi dönemler) modern dönemlere gelinceye kadar toplum birçok değişikliğe maruz kalmıştır. Bu değişiklikler sadece tek yönde olan değişiklikler olmayıp çok yönlü değişikliklerdir. Yani değişen sadece teknoloji olmamıştır. Teknolojinin yanında siyasi, sosyal, ekonomik alanlarda da

Bozuklukları: Obezite, Anoreksiya Nervoza ve İçlerindeki İnsan" isimli kitabını yayınladı. 1970'lerde toplumda bu hastalığa karşı farkındalık kazanılması ile birlikte olgu sayılarında artış izlendi ve üst sosyokültürel sınıfta yaygınlaşmaya başladı (Sönmez, 2017, s. 301-302).

değişiklikler olmuştur. Mesela teknolojinin gelişmediği, gıdasal imkânların kıt, sınırlı olduğu avcı ve toplayıcı toplumlarda insanlar hayatta kalabilmek için; avcılıkla ve yenebilir bitkilerin toplanmasıyla uğraşmışlardır. Bu dönemlerde henüz modern dönemin kentleri yoktur ve ilkel olan göçebe hayat yaygındır (Giddens, 1997, s. 46-47).

İlkel olan göçebe hayattan, modern olan yerleşik hayata geçilmesiyle birlikte şehirler gelişme göstermeye başlamıştır. Şehirlerin gelişimiyle toplum hem fiziksel olarak değişmiş hem de ilkelliği terk eden toplumu oluşturan bireylerin duygu ve düşüncelerinde de değişimler meydana gelmiştir (Giddens, 1997, s. 473). Mesela bireyler bedenlerinin dış görünümüne, şekline daha çok önem vermeye başlamışlar ve beden sosyal yaşam için en önemli kavramlardan biri haline gelmiştir (Wallace & Wolf, 2013, s. 501). Bu nedenle ilkel düşüncelerden sıyrılmaya başlayan modern dönemin insanı, bu modernliğin getirmiş olduğu; yukarıda da bahsedilmiş olan ilerlemiş teknolojiden yararlanarak bedenini kendisi yeniden oluşturmaya, şekillendirmeye başlamıştır. Yani Pico'nun da ifadesiyle bireyler modern dönemdeki ilerlemelerle kendilerine verilmiş olan imkânlardan yararlanarak bedenlerini, ruhlarını tekrar yapılandırmaktadır. Bir bakıma ilkel dönemlerde fazla seçeneği olmayan bireye çokluk arasından seçim yapma şansı tanınmıştır (Mirandola, 1998, s. 14-15). Dolayısıyla insan yaşamının her alanında çeşitliliklerin (estetik, güzellik, giyim vb.) artış göstermesi ve bunların insanlığın hizmetine sunulmasıyla modern dönemin bireyleri kendilerini inşa eden, yeniden yaratan, yapılandırabilen bireylere dönüşmüştür.

Beden kavramının önemini vurgulayan önemli isimlerden biri Michel Foucault'tur (Wallace & Wolf, 2013, s. 503). Bunun dışında kentleşmenin, şehir yaşamının başlaması yönünde Georg Simmel sosyolojiye önemli katkılar yapmıştır ve çalışmalarında genellikle toplumdaki ilişkilere, etkileşimlere yönelmiştir (Ritzer, 2013, s. 270). Bedenle ilgili düşüncelerini belirtmiş olan bir diğer isim Bryan S. Turner'dır. Ona göre insanlığın bedeni toplumsal olarak yapılandırılıp yeniden inşa edilmektedir (Wallace & Wolf, 2013, s. 505).

2.1.2. Michel Foucault

Foucault; modernlik öncesi dönemlerde bireylere uygulanan işkence, idam gibi cezalarla bedene vurgu yapmaktadır. Foucault toplumlara ve bu toplumların her dönemde yaşamış olduğu toplumsal, kültürel, ekonomik değişimlere (Naskali & Altun, 2010, s. 41)

bağlı olarak bu cezaları dört gruba ayırmaktadır. *"Sürgün etmek, kovmak, dışlamak, ev bark yıkmak birinci grupta"; "bir telafi düzenlemek, verilen zarar ziyanı ödenecek bir borca çevirmek ikinci grupta"; "damgalamak, bir yara izi yapmak, yapay ve görünür bir eksikliğe uğratmak üçüncü grupta"; "bir yere kapatmak ise dördüncü grupta"* yer almaktadır (Foucault, 1992, s. 57). Görüldüğü üzere üçüncü grupta yer alan cezalandırma tipinde beden hükmeden tarafından görünür bir eksikliğe uğratılmaktadır. Ona göre modern öncesi dönemler olan; gelenekselliğin, ilkelliğin hâkim olduğu dönemlerde işkence yaparak, dayak atarak eğitilen beden, daha sonraki dönemlerde, içerisinde suçluların, mahkûmların, akli olarak sağlıklı olmayan delilerin vb. bulunduğu hapishanelerde denetim ve gözetim altında tutularak eğitilmekte ve terbiye edilmektedir. Böylece hapishanelerde tutsak edilen bedenler sürekli olarak gözetlenebildikleri, denetim altında tutuldukları için eğitilmeleri ve terbiye edilmeleri de geleneksel yöntemlerin uygulandığı dönemlere göre daha da kolaylaşmıştır. (Wallace & Wolf, 2013, s. 503-504). Foucault gözetlenerek terbiye edilen bu bedenleri *"bireyselleşen ve yalnızlaşan bedenler"* olarak adlandırmaktadır (Foucault M., 2000).

Modern öncesi dönemlerde iktidarda olan kral hükümlülere işkence yapma hakkına sahiptir. 18. yüzyılın sonunda monarşik olan *"kralın iktidarı"* yerini *"disiplinci iktidara"* bırakmıştır ve bedene işkence yapılması yerine, yeniden yapılandırılarak başka bir beden şekline dönüştürülmeye başlamıştır. (Foucault M., 2000, s. 39). Bu nedenle bedenin yeniden şekillendirilmesi, yapılandırılması toplumun iktidarda kabul ettiği herhangi bir güç tarafından egemenlik altına alınmasına bağlıdır. Bunun sonucunda gücü elinde bulunduran iktidar, bireylerin sağlıklı bedenlerine yönelik sürekli olarak belirli şekillendiricileri (jimnastik, kas geliştiriciler vb.) uygulatmaya çalışarak bireysel bedeni arzulanır hale getirmektedir. Yani bedene doğru yayılarak, onu yeniden yapılandıran, şekillendiren bir güç vardır (Foucault M. P., 1994, s. 24-25). Akay'a göre 20. yüzyıldan sonra insanları egemenlik altına alan bu iktidarın varlığı geleneksel, ilkel dönemlerdeki gibi hapishanelere, krala, monarşiye vb. bağlı değildir. Çünkü modern bedenlere ve bu bedenlerin ruhuna sahip olan birey toplumun kendisi tarafından denetim altında tutulmaktadır. Bu nedenle modern toplumlarda bütün bireyler *"disiplinci gözetim altındadır"* (Foucault M., 1995, s. 59). Yani cezalandırma, bedenin kontrol ve gözetim altında tutulması sadece hapishanelere özgü olmaktan çıkmış ve toplumun kendisi de disipline edici kontrol ilişkisinin sağlandığı yer haline gelmiştir (Foucault, 1977'den aktaran Naskali & Altun, 2010, s. 46).

Modern dönemin iktidarı kendisini, aldatıcı, kandırıcı gösterişler içinde topluma yansıtmaktadır. Böylece bu yansıtılan aldatmacalara inanıp onları kabul eden toplumun kendisi iktidarda kimlerin olacağını belirlemektedir. Yani güce sahip olma gösterişlerin inandırıcılığına ve kabullenebilirliğine bağlı hale gelmektedir. Dolayısıyla hükümdarın, kralın yerine toplumun kabul ettiği adsız gruplar, bireyler iktidarı ele geçirerek gözetim altında tuttuğu bireyi değiştirmeye çalışmaktadır. Mesela hastaneler hastayı, hapishaneler suçluyu, okullar çocukları gözetim altında tutarak disipline etmeye çalışmaktadır (Foucaut'tan aktaran Naskali & Altun, 2010, s. 67). Modern dönemde ise tıpkı yukarıda belirtilen hapishanelerin suçluyu, hastanelerin hastayı disipline etmesi gibi medya gibi kitle iletişim araçları, dergi kapaklarında yer alan sıfır bedenler ya da toplumun diğer grupları, kurumları modern bireyi gözetimi altına alarak bedenini disipline etmesine, onu değiştirmesine ve dönüştürmesine neden olmaktadır. Birey kendisini aç bırakarak, aşırı spor, jimnastik yaparak bu disiplini ve değişimi sağlamaya çalışmaktadır.

Foucault'a göre tıp bilimi ruh ve bedeni kontrol altında tutarak vücudu normalleştirmeye çalışmaktadır. Bu nedenle ceza uygulamalarını ilk sırada uygulayan tıp bilimidir. Bireyin kendi vücuduna kısıtlama yapmasıyla, (mesela kendini uzun süre aç bırakmak) toplum içerisinde söz sahibi olanların bireyin bedenine yönelik hükümleri (mesela medya) insan bedenini değişime uğratmaktadır. Bu değişim ve dönüşüm ise gözetim organının gördükleriyle yani *"panoptikon'la"* yapılmaktadır. Foucault'a göre toplumda var olan *"panoptikon"* toplumun ilkelerini, kurallarını ortaya çıkarmaktadır ve bu ilkelere, kurallara uymayanlar toplumda ötekileştirilerek toplum dışına atılmaktadır (Foucault M., 1992, s. 68-69). Böylece, yukarıda da bahsedilen gözetim organının her şeyi görmesi Foucault'un ifadesiyle *"gözetim toplumu"*nu ortaya çıkarmaktadır. Özellikle bilgi üretiminin artması sonucunda gelişen bilgi teknolojisiyle (özel güvenlik aracılığıyla, kapalı devre tv sistemleriyle alışveriş merkezleri ve şehrin pek çok yerinde kullanılan teknolojik aletler gibi) daha yaygın hâle gelen panoptik toplum, toplumu oluşturan bütün bireylerin, grupların daha kolay gözetilmesini, denetlenmesini sağlamıştır (Naskali & Altun, 2010, s. 44). Dolayısıyla Foucault'nun hapishanelerinde bireyin dönüştürülmesi, değiştirilmesi amacının olması durumu (Foucault, 2003'ten aktaran Naskali & Altun, 2010, s. 49); modern dönemin gözetim toplumunda, gözetlenerek denetim altına alınan bedenlerde ortaya çıkmaktadır. Çünkü bu toplumlarda da yapılmış olan gözetlemelerle insan bedeninin dönüştürülmesi, değiştirilmesi amaçlanmaktadır.

2.1.3. Georg Simmel

Simmel'e göre modern hayatta ortaya çıkan sorunların mekânı metropollerdir (Çil, 2017, s. 456). Dolayısıyla bu çalışmada anoreksiya nervosa ve beden, bedenin ilkel dönemlerden modern dönemlere gelinceye kadar değişimi Georg Simmel'in kuramlarından da yararlanılarak açıklanmaya çalışılmıştır.

Georg Simmel bireyin kendisini topluma kabul ettirmeye çalışması, yani sosyal kuvvetlerin ve dışsal kültürün emrettiklerini yerine getirmeye çalışarak kendi varlığını devam ettirmeye çalışmasını modern hayatın en önemli sorunlarından biri olarak kabul etmektedir. Modern dönemde ortaya çıkmış olan, modern dönemin büyük bir problemi olarak kabul edilen hayatta kalmaya, var olmaya çalışma problemiyle; ilkel dönemde var olmak, varlığını, yaşamını devam ettirmek için, yani bedensel olarak var olmayı sağlamak için çabalayan insanın problemi birbirinden farklıdır (Simmel, 2003, s. 98). Çünkü ilkel hayatı modern hayattan ayıran en önemli farklılıklardan biri, ilkel dönemlerdeki teknolojinin yetersizliğidir. Bu nedenle ilkel dönemlerdeki insanların bedensel olarak var oluşlarını sağlamaya çalışmalarının anlamı; sadece hayatta kalmak için mücadele vermeleriyle ilgilidir (Giddens, 1997). Çünkü modern öncesi metropollerin, teknolojinin gelişmediği dönemlerde, metropollerin aksine kasabalarda sürdürülen, ilkel olan yaşam; bireyin hem dışarıdakilerle olan ilişkilerinin gelişmesini engellemekte hem de farklılaşmasının (mesela bedenini istediği şekilde değiştirip, dönüştürmesi) önüne engeller koymaktadır (Simmel, 2003, s. 95). Oysa modern döneme gelindiğinde meydana gelen teknolojik gelişmelerin de etkisiyle adeta *"küresel bir köy"* haline gelen dünyada insanlar birbirleriyle daha kolay etkileşime geçer duruma gelmişlerdir. Bu durum ise bir dışsal kültür etkisi yaratarak modern bireylerin bu kültürlerden etkilenmesine neden olmuştur. Modern öncesi dönemlerde tek amacı bedeni için yeterli besini sağlayarak hayatta kalma olan insan; modern dönemdeki sosyal kuvvetlerin ve kültürlerin etkisiyle bedenini değiştirerek ve dönüştürerek hayatta kalmaya başlamıştır. Simmel'in ifadesiyle birey sosyal kuvvetler ve dışsal kültürle yaşamını, var oluşunu sağlamaktadır (Simmel, 1996, s. 1). Bu nedenle Simmel modern dönemi *"bilimsel teknolojik çağın görkemli tantanası"* olarak nitelemektedir. Ona göre bu çağda bireyde belirli, açık olmayan bir gizli gerilim, bir huzursuzluk gelişmekte ve bu nedenle birey kendisini çaresiz hissetmektedir. Bu kendisini çaresiz hissetme durumu ise bireyin dış uyarıcılara karşı

uyum sağlamasına ve dış uyarıcıların empoze ettiklerini zorunlu olarak yerine getirmesine neden olmaktadır (Simmel, 2003, s. 23).

Yukarıda Simmel'in bahsetmiş olduğu, modern dönemin bireyinde ortaya çıkan gerilim, huzursuzluk durumunu Beck "korku" olarak adlandırmakta ve ona göre ilkellikten sıyrılarak modernleşen toplumların temelinde "korkuyorum" kavramı yer almaktadır (Beck, 2011, s. 72). Dolayısıyla medyanın ya da insanları etkisi altına alabilen diğer grup ve kurumların, modern dönemin ideal bedenleri olarak bireylere empoze etmeye çalıştığı ölçülerle de modern bireyde endişe yaratılmakta ve kilo almaktan korkması sağlanmaktadır. Bu nedenle modern birey bu korkusunun ve endişenin etkisiyle dış uyarıcı olarak da kabul edilebilen medyayı adeta bir doktor yerine koymaktadır. Birey kendisine empoze edilmiş olan ideal bedenlere ulaşmak uğruna, bu dış uyarıcıların ifade ettiklerini yerine getirme amacı içerisine girmektedir. Çünkü kendi bedenini moda olarak empoze edilmiş olan bedenlere dönüştürmek isteyen birey Simmel'in ifadesiyle özerk, özgür olmaktan yoksundur ve kendi benliğini ancak başkalarına dayanarak ortaya çıkarabilmektedir. Yani toplum başkalarına muhtaç olan, gereksinim duyan bireylerden oluşur hâle getirilmektedir (Simmel, 2003, s. 114). Simmel'e göre moda olan birey tarafından onaylanıp uygulandıktan sonra, yani toplumun iktidarının kabul ettiklerinin bireye işleyerek onu etkilemesi, aklını karıştırması ve kendi istediği bedenlere dönüştürmesi *"hâkimiyet duygusu ile buyruk altına girme, bir şeye bağlı olma duygusunun iç içe olması"* demektir. Bu durum dişil var oluşun eril var oluşun buyruğu altına girmesine, tabi olmasına benzemektedir (Simmel, 2003, s. 116).

Georg Simmel *"Metropol ve Modern Hayat (Metropolis and Modern Life)"* adlı çalışmasında şehirlerin insanların zihinsel yaşamlarını nasıl etkilediğini açıklamaktadır. Ona göre şehir hayatı insanın aklını intiba yani izlenimlerle, çeşitli faaliyet ve çalışmalarla değiştirebilmektedir. Bu nedenle şehir hayatının değiştirmeye başladığı birey ilkel ve köy yaşam tarzından uzaklaşmaya başlamaktadır. Mesela kentlerde yaşayan insanlar arasındaki ilişkiler köylerde yaşayan insanlara göre daha resmi bir hâle gelerek sahici, samimi insan ilişkileri yok olmuştur. Yani insanlar birbirlerinden duygusal olarak uzaklaşarak birbirlerine karşı umursamaz ve vurdumduymaz hâle gelmişlerdir. Dolayısıyla modern metropolis hayat bireylerin yalnızlaşmasına neden olmuştur (Ritzer, 2013, s. 281). Çünkü metropollerde bireyi kuşatan çevre genişledikçe bireysellik de artış göstermiştir (Simmel, 2009, s. 233). Bu nedenle metropoller modern hayatın sorunlarının ortaya çıktığı mekânlar olmuşlardır (Çil, 2017, s. 456).

Simmel'e göre kent (metropol) yaşamıyla köy yaşamı üretim ilişkisinde de birbirlerine benzememektedirler. Metropolde üretim piyasa için yapıldığından üretimi yapan ile üretileni alanın karşı karşıya gelmesine gerek yoktur. Köy gibi daha küçük olan yerlerde ise metropollerin aksine, yapılan üretim müşteri odaklı yapıldığı için alıcı önemlidir. Bu nedenle köy gibi küçük alanlarda insanlar karşı karşıya gelmek zorunda oldukları için insanlar arasında meydana gelen ilişkiler de kentlerdeki insan ilişkilerinin aksine daha sıcak ve samimi olmaktadır (Simmel, 2003, s. 88). Sonuç olarak metropoller bireyselleşmeyi getirerek insanları yalnızlaştırmaktadır. Bireyselleşerek yalnız kalan birey kendi kişiliğini ortaya çıkarma, kişiliğinin özünü koruma çabası içerisine girmektedir. Bu nedenle de toplumun dikkatini kendi üzerine çekmek için, farklı olma çabası içerisine giren birey kendisinde hızlı değişimler oluşturmaya başlar (Simmel, 2003, s. 99-101). Modern dönemin bireylerinin bedenlerini ani değişikliklerle anoreksik bedenlere dönüştürmeleri bu duruma benzetilebilir. Çünkü toplumun kabul ettiği vücut ölçülerine sahip olmayan bireyde meydana gelen özgüven eksikliği bireyin bireyselleşmesine ve yalnızlaşmasına neden olmaktadır. Bireyselleşen ve yalnızlaşan modern birey kendi bedenini toplumun kabul ettiği bedenlere dönüştürdüğü ölçüde değer göreceğine, sevileceğine ve toplum tarafından güzel, başarılı bulunacağına inanmaktadır. Bu nedenle de kendi bedeninde uygulamış olduğu aşırılıklar bedenini ani dönüşümler ve değişimlerle yok etmesine neden olmaktadır. Bu değişim ve dönüşümün temelinde, yani moda olan sıfır bedenlere dönüşümün temelinde olan gerçeklik ise *"taklittir"* (Simmel, 2003, s. 134). Özellikle medyada yansıtılan kusursuz bedenlere ulaşılmak istenmesi, dergi kapaklarında yer alan kusursuz vücutlara sahip olan mankenlerin vücut ölçülerine sahip olmak için diğer bireylerin göstermiş olduğu çaba Simmel'in belirtmiş olduğu bu taklitçiliğe örnek olarak gösterilebilir. Genellikle gençlerin özenmiş olduğu bu durumu Simmel *"ani tuhaflıklar"* olarak tanımlamaktadır. Simmel'e göre bu genç insanlar genelgeçer bir sebebi bulunmaksızın, ani olarak ortaya çıkan ilgilerin, istek ve arzuların hâkimiyeti altına girmektedirler. Bu durumu *"ani gelen bir irrasyonellik*" olarak kabul eden Simmel, bu durumun yine *"ani olarak ortaya çıkacak olan bir irrasyonellikle"* ortadan kalkacağını savunmaktadır (Simmel, 2003, s. 126).

Simmel metropol yaşam şekliyle niteliksel olan değerlerin niceliksel olan değerlere evrildiğinden bahsetmektedir (Simmel, 2003, s. 89). Bu durum modern dönemin bedenlerinin matematikleştirilmesine (Pacteau, 2005, s. 111) benzetilebilir. Çünkü modern dönemle birlikte dış görünümün önem kazanması aşamasından sonra

bireylere empoze edilen, sayısallaştırılmış olan vücut ölçüleriyle *"(90-60-90)"* (Bilgin, 2015, s. 318) nitel olan bedenin görüntüsünün, şeklinin yanında nicel yani ideal ölçüler olarak kabul edilen 90-60-90 değerinin de önemi artırılmıştır.

Simmel'e göre değişimin daha az ve yavaş olduğu köylerin aksine metropolde değişim daha fazla ve hızlıdır. Metropolde olan değişimin fazlalığına bağlı olarak seçenek sayısı artan modern birey sınırı olmayan isteklerin, zevklerin peşinde koşmaya başlamaktadır. Böylece bu insanlarda zamanla bir usanmışlık meydana gelmektedir. Çünkü metropolde meydana gelen hızlı, ani değişimlere modern bireyin ayak uydurması gerekmektedir. Bu nedenle, değişime tepki vermesi için zorlanan birey, başlangıçta bu hıza ayak uydurup tepkisini vermiş olsa da zamanla bu ani değişimlere tepki veremez duruma gelmektedir (Simmel, 2003, s. 91). Dolayısıyla bu durum Baudrillard'ın da belirtmiş olduğu modern tüketim toplumunda reklamların yansıtmış olduğu hipergerçeklikler dâhilinde, yani gerçekliğin reklam, fotoğraf gibi üretim araçlarıyla kusursuzlaştırılmasıyla yansıtılmış olan sıfır bedenlere dönüşmeye çalışan, bu nedenle tepkisiz hale gelen robotlaştırılmış bireylere (Mills, 2016, s. 224) benzetilebilir. Sıfır bedenlere dönüştürülmeye çalışılan insanlar için ideal bedenin tek bir kalıpta olması yani farklı bedensel ölçülerin (90-60-90 beden ölçüsü), görünümlerin olmaması düşüncesi gibi, bıkkın olan bireyin gözünde de her şey aynı tonlarda olmaktadır. Hiçbir varlık diğerinden daha üstün ya da tercih edilebilir değildir (Baudrillard, 2008, s. 128).

Simmel'in vurgulamış olduğu bir diğer nokta köy gibi küçük mekânlarda herhangi bir şeyin alınıp satılması yani alışveriş eyleminin az olmasının aksine; kent gibi büyük mekânlarda bu eylemin daha yoğun hâle gelmesi ve artış göstermesidir (Simmel, 2003, s. 92). Dolayısıyla modern dönemin bireylerinin bedenlerini değiştirmek uğruna, estetiğe, kozmetiğe yapmış oldukları harcamaların yoğunluk kazanması; bedeni kolaylıkla alınıp satılabilen ürünlerle değiştirilip, dönüştürülebilen bir nesne haline getirmiştir.

Modern dönemin beğenilen popüler kültüründe teknolojinin de hızla gelişimine bağlı olarak insanların bedenlerinin kontrolünü sağlayan, bedenlerini denetim altına alabilen nesnelerde de artış olmuştur. Bu nedenle bu dönem ilkel dönemlere göre, insanların bedenlerinin görünüş ve biçimiyle daha çok ilgilendikleri, değiştirmeye, şekillendirmeye çabaladıkları dönem olmuştur. Belirli uygulamaları gerçekleştirerek ya da belirli ürünleri kullanarak bedeninin denetimi, kontrolünü sağlayabilen birey, bu teknik gelişmelere rağmen bedeninin ne olduğu ve onu nasıl denetlemesi gerektiği konusunda bilgilere sahip olmadığı için Shilling modernn çağı *"bireylerin sahip oldukları*

bilgileri yeniden sorgulamaya başladıkları çağ" olarak adlandırmıştır (Wallace & Wolf, 2013, s. 502). Bu nedenle Simmel, modern dönemde bireylerin meydana gelen gelişmelere bağlı olarak bilinçsiz hâle gelmesinden dolayı, toplumsal yapıların ve bu yapıları oluşturan kültürel ürünlerin insanları kolaylıkla etkisi altına alabileceğini vurgulamaktadır. Simmel bu noktada bireysel kültürle, nesnel kültürü birbirinden ayırmaktadır. Nesnel kültür insanlar tarafından üretilmiş olan her şeyi (sanat, bilim, felsefe vb.) ifade edip nesnel olurken; bireysel kültür özneldir ve insanların üretmiş olduğu nesnel kültür tarafından şekillenmektedir. Kısacası bireysel kültürü şekillendiren nesnel kültürdür; yani bireysel kültür nesnel kültürün hâkimiyeti altındadır. Bu nesnel kültürün egemenliği altına giren insanların, nesnel kültürün sundukları doğrultusunda kendilerini değiştirmeleri söz konusu olduğu sürece bu egemenlikten kurtulmaları söz konusu değildir (Ritzer, 2013, s. 271-272).

2.1.4. Bryan Turner

Turner modern toplumda bedenin dört boyutta ele alındığını savunmaktadır. Bunlar yeniden üretim (reproduction), sınırlama (restrain), düzenleme (regulation) ve temsiliyettir (Işık, 1998). Günümüz modern dünyasında üretilen diyet ilaçları ve bunların medya aracılığıyla etkili bir biçimde insanlara sunularak satılması, televizyonlarda ya da internet ortamında yaygınlaştırılan spor programlarıyla bireyler egemenlik altına alınmaktadır. Dolayısıyla Turner'ın yapmış olduğu sınıflandırmaya göre bu faaliyetlerden etkilenen modern birey diyetlerle bedenine sınırlandırmalar getirmekte ve kendisini aç bırakmaktadır. Bunun sonucunda bedenin yeniden üretiminin söz konusu olduğu vurgulanabilir. Bedeni aç bırakmanın dışında modern dönemde gelişen teknoloji aracılığıyla tıpta gerçekleştirilen estetik operasyonların etkisiyle de beden yeniden üretilebilmektedir. Böylece bedenini yeniden üreten modern birey, medya aracılığıyla; televizyonlarda, reklamlarda yansıtılmış olan sıfır bedenleri temsil eden bedenler haline gelerek anoreksikleşmektedirler.

Turner'a göre bireyin vücudu toplumun kültürüne göre şekillendiği, biçim kazandığı için toplumun çıkarları da bu doğrultuda önemli hâle gelmektedir. Yani beden kültürün bir parçasıdır ve bu parçaları oluşturan cinsiyet, aile ve ataerkillik gibi kavramlardır. Turner bedenin, toplumun ve o toplumun kültürünün bir parçası olduğuna vurgu yapmasının yanında bedenin terbiye edilerek değiştirilmesinde,

dönüştürülmesinde, şekillendirilmesinde dini açlığında etkili olduğunu savunmaktadır. Bu noktada dini olarak bireyin kendisini aç bırakarak bedenini şekillendirmesi durumuyla; sağlıklı ya da sağlıksız diyet listesiyle tıbbi olarak yapılan rejimin birbirinden ayırt edilmesi gerektiğine de vurgu yapmaktadır (Turner, 1996, s. 66-68).

Turner'a göre diyet hem fiziksel hem de zihinsel; yani hem bedenin hem de aklın sağlıklı kalmasına yardımcı olmaktadır (Turner, 1996, s. 167). Bu nedenle bedeninin sağlıklı ve genç görünmesini isteyen birey sürekli olarak diyet yapmak zorundadır. Bu yapılan diyetin de sürekli idmanlarla ve atletizm gibi beden alıştırmalarıyla desteklenmesi gerekmektedir. Böylece bedene yapılmış olan ve uygulanmış olan bütün bu müdahaleler yaşlanmanın önüne geçerek bedeni tekrardan inşa edecek ve sürekli genç kalmasını sağlayacaktır (Wallace & Wolf, 2013, s. 507).

2.2. MODERNİZM, POSTMODERNİZM, BEDEN VE TOPLUM

2.2.1. Modernizm: Beden ve Toplum

Beden "içinde hayat bulduğumuz bir nesnedir" (Giddens, 2010, s. 132). İnsan duyguları olan bir canlıdır ve herhangi bir şeye üzülürken, sevinip mutlu olurken, herhangi bir şeyden korkarken ya da herhangi bir şeyi isterken bir bedene ihtiyaç duymaktadır. Bu nedenle beden olmadan insanın varlığının özü, kendiliği ortaya çıkamaz (Synnott, 1993, s. 2). Modernite ile birlikte anlam kazanan beden, sosyolojinin de ele almış olduğu en önemli konulardan biri haline gelmiştir. Beden sosyolojisi adı altında ayrı bir bilim dalı olarak gelişme gösteren beden sosyolojisi bedenin toplum ve kültürle ilişkisini incelemektedir (Cirhinlioğlu, 2010, s. 81).

Modernizm öncesinde toplumlarda geleneksellik hâkimdir. Modernizmle birlikte birey toplumun buyruklarına uyarken toplumun kurbanı olduğu için kendisini biricik kılan özelliklerini kaybederek kimliksizleşme problemiyle karşı karşıya kalmaktadır. Bu nedenle kendisini yeniden inşa eden birey, iktidarda olanın buyruklarını yerine getirmekte kendisini zorunlu gördüğü ötekine bağlı hale gelmektedir (Karaduman, 2010, s. 2888).

"Ben" aynı zamanda *"o"* olmadığım için ben'in varlığı ötekine bağlıdır. Bu nedenle bu iki kavram birbirine karşıttır. Çünkü *"ben" "o"* olmayandır (Karaduman, 2010, s. 2888). *"Ben"*'in *"ötekine"* karşıtlığı gibi *"geleneksellikte" "modernizme"* karşıdır ve *"ben'in varlığının" "ötekinin varlığına"* bağlı olması gibi *"bir dönemin*

varlığı da" "ötekine" bağlıdır. Yani bir dönemin kendisini var edebilmesi için, kendisinin karşısında, zıttında bulunan, görüşlerine karşıt görüşleri savunan bir ötekine ihtiyacı vardır. Bu nedenle de modern dönem kendisini var edebilmek için kendisinden önce olan geleneksel dönemden faydalanmaktadır (Kılıç & Ağçoban, 2013, s. 227). Toplum hemen ilk aşamada modernizmle ortaya çıkmadığı için yani daha öncesinde geleneksellik, ilkellik hâkim olduğu için Giddens toplumların bu aşamalarını; *"ilk toplum olan avcı toplayıcı toplumlar, kır ve tarım toplumları, sanayi toplumları ve sanayi-ötesi toplumlar"* olmak üzere dört gruba ayırmıştır (Giddens, 1997, s. 46-62).

"İlk toplumlar olan avcı toplayıcı toplumlar" yaşamlarını doğadan topladıkları yabani bitkilerle ve avladıkları yabani hayvanlarla devam ettirmektedirler. Kadınların aksine erkeklerde kas gücü olduğu için cinsiyetler arasında yapılmış olan işbölümüne göre erkekler yabani hayvanları avlamaktadırlar. Kadınlar ise hem yabani bitkileri toplamakta hem de çocuklarının bakımı ve ev işleriyle ilgilenmektedirler. Avcı toplayıcı toplumlarda fiziki güzelliğe, dış görünümün mükemmel olmasına önem verilmemektedir. Yani estetik ve beğeninin önemi yoktur. Bir diğer toplum olan, hayvanların evcilleştirildiği *"kır toplumlarıyla";* buğday, arpa gibi tahılların yetiştirilmeye başlandığı *"tarım toplumlarında"* yukarıda belirtilmiş olan ilkel hayatın aksine yerleşik hayata geçiş başlamıştır. Yerleşik hayata geçildikçe bireylerin estetiğe, beğeniye, moda olana ilgileri de artmaya başlamıştır. Böylece bedenin dış görünümüne, bu görünümün mükemmel olmasına dikkat edilmeye başlanmıştır. İnsanların yeni araçlar geliştirdiği, bir alandaki değişimin, ilerlemenin diğer alanları da harekete geçirerek değişim ve ilerlemeye neden olduğu *"sanayi toplumlarında"* teknolojide meydana gelen ilerlemeler *"Sanayi Devrimi"*'ni başlatmıştır. Bireylerin gereksinimleri olmayan şeyleri de gereksinim olarak görüp ilgi gösterdikleri, tüketmeye başladıkları endüstriyel toplumlar aynı zamanda modern toplumlardır. Bu dönemlerden itibaren bireyin toplum içerisindeki saygınlığının da göstergesi haline gelen dış görünüm, bedenin şekli meta haline gelmiştir. Bu nedenle de bir şeye harcama yapıldığında, tüketildiğinde ihtiyaç olduğu için değil, toplum onu istediği, emrettiği için tüketilmektedir. Çünkü birey harcamalarında, tüketiminde kendisini ötekine karşı ispat etme amacı içerisine girmektedir. Sanayi Devrimi'nden sonra Batı modernleşmesinin olduğu *"Sanayi ötesi toplumlar"* da ise insanlar istedikleri ürünlere zorluk çekmeden ulaşır hâle gelmişlerdir. Özellikle küreselleşmenin de etkisiyle istediği bilgiye kolaylıkla erişebilen bireyin istekleri reklamlar vb. aracılığıyla artırılmıştır. Böylece ihtiyaçların yerini değerler almıştır (Canatan, 2016, s. 29-33).

Yukarıda da vurgulandığı üzere modernizm öncesinde gelenekselliğin hâkim olduğu toplumlarda bedenin ve dış görünümün bir önemi yoktur. Modern döneme gelindiğinde medyanın tıpkı moda olan kıyafetleri sergileyip insanları etkisi altına alması gibi, bir bireyin sahip olması gereken beden ölçüleri de sunularak bireylerin gösterilen bedenlere dönüşmeleri sağlanmaktadır. Dolayısıyla insan içinde bulunduğu çağın sosyo-kültürel özelliklerine göre hareket etmekte, kendisini bu özelliklere göre değişim ve dönüşüme tabi tutmaktadır. Bu değişim ve dönüşümden en çok etkilenen ise bireyin kendi bedenidir. O halde modern öncesi ve modern dönemlere bakıldığında bedenin hem biyolojik hem de sosyal olmasının yanında; hem bireysel hem de kolektif yani toplumsal yönünün olduğu görülmektedir (Bingöl, 2017, s. 86). Açık bir şekilde belirtilecek olursa, daha önceki bölümlerde de vurgulandığı üzere; beden biyolojik olarak doğar, ama doğduktan sonra bu biyolojik durumdan uzaklaşarak toplumun denetimi altında olan dönüştürülebilen, değiştirilebilen nesneler haline gelir.

Bedenin sosyolojinin önemli konularından biri haline gelmesinde çeşitli süreçler etkili olmuştur. Bu süreçlerden biri Batı'da meydana gelen teknolojik gelişmelere bağlı olarak insan yaşamının her anına teknolojinin yerleştirilmesidir (Kırılmaz & Ayparçası, 2016, s. 34). Bedenin daha sağlıklı hale getirilmesi ve bakımının daha kolay yöntemlerle gerçekleştirilmesi sağlanarak yaşlanmanın önüne geçilmesi için bireyin üretici niteliğinden çok tüketici yönü (tüketim sadece giyim, süslemede ortaya çıkmamıştır. Bireylere spor alışkanlıklarını vs. kazandırarak hayat tarzlarında da değişiklik yapmıştır) ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır (Kırılmaz & Ayparçası, 2016, s. 46-47). Yani, modemiteyle beraber gelenekselliği terk edip modern bir hayatı sürmeye çalışan birey bedenini birtakım müdahalelerle, yapmış olduğu rejimlerle dönüştürmeye, değiştirmeye başlamış ve Reith'inde ifadesiyle anoreksikler gibi sıra dışı yeni kimlikler inşa edilmeye başlanmıştır (Reith, 2004, s.297).

Bedenin sosyolojinin önemli konularından biri haline gelmesinde etkili olan bir diğer önemli süreç ise Shillinng'in de ifade ettiği üzere kadınların doğurganlığı ve rahim içindeki ceninin tıbbi müdahalelerle alınmasıyla kürtaj uygulamasının gerçekleştirilmesidir (Ertan, 2017, s. 16). Kısacası bedende yapılan sınırlandırmaların, kısıtlamaların artış göstermesi ve 1960'lı yıllarda bilinir hale gelen ikinci dalga feministlerin tepkileridir.

Bedenin sosyolojinin önemli konularından biri haline geldiği, genel olarak en yeni, en lüks, en son olanın önem kazandığı ve yaygın hale geldiği Latince *"modernus"*

sözcüğünden türetilen dönem olan modern dönem rasyonalite ve aklın ön plana çıktığı dönemdir (Tuna, Şen, & Durdu, 2011, s. 4). Modernitenin başlangıcıyla ilgili olarak anlaşma sağlanamamıştır. Bu nedenle bu konuyla ilgili çeşitli görüşler ortaya atılmıştır (Özcan, 2007, s. 85). Bazılarına göre modernite Gütenberg'in 1436 yılında oynar matbaayı bulmasıyla başlarken, bazılarına göre 1520 yılında Luther'in kilisenin emretme yetkisine ve hâkimiyetine karşı gelmesiyle başlamıştır. Bu savunuların yanında Otuz Yıl Savaşları'nın sonlandığı tarih olan 1648 yılını da modernizmin başlangıç tarihi olarak kabul edenler bulunmaktadır. Bir başka grup ise 1789 Fransız Devrimi'yle modernitenin başlamış olduğunu iddia etmektedirler (Toulmin, 2002, s. 13) Bütün bu görüşlere rağmen modernitenin başlangıcı *"aydınlıklar yüzyılı"* olarak kabul edilen (Kızıler, 2006, s. 47) 18. yüzyıl olarak kabul edilmektedir (Kıllıoğlu, 2015, s. 335). 1789 Fransız Devrimi toplumda yeni bir dönemin başlamasına sebep olmuştur. 1800'lü yılların sonuna denk gelen ve 1914 Birinci Dünya Savaşı öncesine kadar devam eden bu dönem *"Fin de Siecle"* yani *"Yüzyıl Sonu"* anlamına gelmektedir (Weber, 2011, s. 5). Dolayısıyla modernizmi içerisine alan bu dönem insanlık tarihi için yeni bir dönemin başlangıcı olmuştur.

Modernizmin ortaya çıkmasında matbaanın icadının oldukça büyük bir etkisi vardır. Çünkü matbaanın icadıyla sınırlı olan bilgiler, bütün insanlara yayılmıştır (2017). Matbaanın icadının toplumu değişime uğratması gibi, günümüz modern dünyasındaki teknolojik gelişmelerde insan hayatında değişikliklerin ortaya çıkmasına neden olmuştur. Bu nedenle eski dönemlerdeki matbaanın icadı, günümüz dünyasında internetin icadına benzetilebilir. Matbaanın icadıyla sınırlı olan bilgilerin çoğaltılması sonucu her şey hakkında bilgi sahibi olmaya başlayan insanlar, günümüz modern dünyasında bilgiye erişimi daha hızlı hale getiren internet aracılığıyla istediği zaman, istediği yerde, istediği bilgiye ulaşabilmektedir. Bilgilerin zaman ve mekândan bağımsızlaşmasına (Stevenson, 2015, s. 205-208) yani herhangi bir zamanda, herhangi bir yerde, herhangi bir kişiyle kolayca iletişim kurulmasına olanak sağlanmıştır.

Modern öncesi dönemde Orta Çağ'da aristokrasi ve kilise egemenliği var olmuştur. Kilisenin ve aristokrasinin emirlerine itâat etmeyenler ya dinden çıkarılarak, kiliseden kovularak aforoz ediliyorlardı ya da fiziksel yönden şiddete maruz kalarak yok ediliyorlardı. Ortaçağda kilisenin insanlar üzerindeki baskıcı rejimi düşünce sisteminin gelişmesini engellemiştir. Halkın kilisenin emirlerine uyma zorunluluğu olduğu için dini inançlara karşı gelmeleri mümkün değildi. Halk arasındaki inanç birliği *"Engizisyon*

Mahkemeleri'yle" sağlanıyordu. Dini inançlara, kilisenin emirlerine karşı geldiklerinde ise inanç birliğini sağlayan *"Engizisyon Mahkemeleri"* tarafından cezalandırılıyor ve uygulanan işkencelerle öldürülüyorlardı. Bu nedenle bu dönemde düşünce yapısının yani aklın gelişmesi mümkün olmamıştır (Bury, 1978, s. 4-5) ve *"karanlık çağ"* ya da *"Orta Çağ karanlığı"* olarak adlandırılmıştır (Özkan D. , 2014). 15. ve 16. yüzyılda insanlar Orta Çağ'ın dini emirlerinin, geleneklerinin hayatlarını devam ettirmelerinin önünde engel olduğunu anlamalarıyla *"Tanrı/din merkezli"* olan *"skolastik düşüncenin"* yerine *"akıl/insan temelli düşünce"* yaygınlaştırılmıştır (Çüçen, 2013, s. 25-26). Böylece aydınlanmanın ilk adımları atılmıştır ve var olan toplum *"aydınlanmış toplumlar"* olarak adlandırılmıştır (Özkan, 2014, s. 104).

Günümüz modern dünyasının toplumları *"aydınlanmış toplumlar"* olarak adlandırılsa da aslında Orta Çağ'dan pek farklı değildir. Çünkü günümüz modern dünyasında; Orta Çağ'ın hükmeden grubu olan kilise ya da aristokrasinin yerini medya; Kurt'un da belirttiği üzere estetik cerrahinin olduğu hastaneler, güzellik merkezleri almıştır (Kurt, 2016, s. 1314). Yani insanın bedeninin yenilenmesini, şekillenmesini, biçim kazanmasını sağlayan bu mekânlar Orta Çağ'da dinsel olarak saygının gösterildiği ve kutsal kabul edildiği kilise kadar kutsal kabul edilmeye başlamıştır ve estetik operasyonlar sayesinde kusursuzlaştırılarak gençleştirilen bedenler ortaya çıkarılmıştır (Kurt, 2016, s. 1315).

Gelenekselliğin hâkim olduğu dönemlerde kilisenin istekleriyle insanları egemenliği altına alması gibi, modern dönemin medyası da istekleriyle modern bireyi egemenliği altına almaktadır. Dolayısıyla Weber, Adorno ve Horkheimer modern dönemi özgürlüğün gerçekleştiği dönem olarak kabul etmemektedirler. Adorno ve Horkheimer'a göre modern dönemde belirli ölçülere göre sınırlandırılmış, insanlara empoze edilmiş olan beden anlayışı olduğu için ve bu insanlar kendilerini toplumun istediği bu bedenlere dönüşmeye zorunlu hissettikleri için *"umutsuz kurbanlardır"*. Bu nedenle modern dönemin bireyinin özgürlüğünden söz etmek mümkün değildir (Işık, 1998, s. 115). Ancak Orta Çağ ve modern dönem karşılaştırıldığında bazı farklılıklar da ortaya çıkabilmektedir. Çünkü Orta Çağ'da kilisenin emirlerine karşı gelerek bu emirlere itâat etmeyen bireyin fiziki yok oluşu söz konusuyken, modern dönemde medyanın ya da diğer hükmeden grupların, kurumların taleplerini yerine getiren bireyin fiziki yok oluşu söz konusu olmaktadır. Yani bir tarafta emirleri yerine getirmediği için ceza alan birey, diğer tarafta kendisi için iyi olduğunu düşündüğü talepleri yerine getirdiği için zarar görmektedir.

Ayrıca matbaanın keşfi kiliselerin yok olmasına neden olurken, ileri teknolojik gelişmelerin içerisinde yer alan internetin keşfi gibi hızlı teknolojik gelişmeler, insanları etkileme ve değiştirme konusunda daha da tetiklenmelerine neden olmaktadır. Orta Çağ'daki kilisenin baskısına aydınlanmayla beraber tepki gösteren ve karşı gelen akıl, modern dönemin Batı düşüncesinde, aklıyla medyaya karşı gelememiştir. Modern bireylerin medyanın baskısı altında kalarak ondan etkilenmesi ve bedenini dönüştürmeye, değiştirmeye, biçim kazandırmaya çalışması söz konusu olduğu için Işık *"bedeni aklın karşıtı"* olarak kabul etmektedir (Işık, 1998, s. 13).

Geleneksel olanın reddi modern olanın kabulü *"modernizm"* ya da *"modernleşme süreci"* olarak bilinmektedir. İlk olarak Batıda ortaya çıkan bu değişiklikler Tuna, Şen ve Durdu'nun'da ifade ettiği üzere 20. yüzyılın ikinci yarısından itibaren Batı dışı toplumlara da yayılmıştır (Tuna, Şen, & Durdu, 2011, s. 3-4). Bu noktada modernitenin başlangıcı 1450'lere kadar götürülebilir. 1450'lerden itibaren başlayan bu dönem 1950'lerde postmodern dönem olarak adlandırılan dönemin ortaya çıkmasıyla son bulmuştur. Mills (Mills, 2016, s. 220) postmodern dönemi Modern Çağ'dan sonra gelen *"Dördüncü Çağ"*, Giddens (Bauman, 2012, s. 84) *"geçmodern"*, Beck *"ikinci modern"*, Balandier ise *"sürmodern"* olarak adlandırmıştır.

Beck'e göre bu dönemlerde, özellikle 20. yüzyıl'ın ilk yarısına kadar açlık sorunu gibi sorunlar toplumlar için büyük bir problemken, modernleşme ve modernleşme sonrası olan postmodern dönemde meydana gelen değişikliklerin etkisiyle açlık probleminin yerini aşırı kilo problemi almıştır (Beck, 2011, s. 23). Dolayısıyla kilo almak, şişmanlamak modern birey için bir risk, tehlike haline gelmiş ve bu durum bireylerin tokluktan korkmalarına aç kalmaktan ise korkmamalarına neden olmuştur (Altınışık & vd., 1963, s. 8). Sarı'nın da belirttiği üzere milenyum dönemin yani modern dönemin insanları, modernlik öncesi gelenekselliğin hâkim olduğu zamanlardaki insanların beslendikleri şekilde beslenme olanağına sahiptirler. Ancak hem kültürler-arasılık, hem dünyanın büyük bir köy haline gelişi hem de moda sektörünün insanların ne yiyip ne yememesi konusunda karar verme yetkisine sahip olması bireylerin yaşamlarına bir takım sınırlandırmalar getirmektedir (Sarı, 2009, s. 7). Bu durum bireyin kendisini olmak istediği gibi sergilememesine, bedenlerini olmak istemediği, toplumun istediği bedenlere dönüştürmelerine neden olmaktadır. Bunun sonucunda ise sağlıklı olmayan toplumlar ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle Baudrillard milenyum dönem olan modern dönemleri

"uyku halinde hastalıkların yeniden canlandığı, zayıf düşmüş bir bedene benzetir" (Horrocks, 2000, s. 27).

Beck'e göre riskler özel bölgelerde ortaya çıkabildiği gibi, medyanın etkisiyle evrensel[7] olarak da ortaya çıkabilmektedir. Bu nedenle medyanın daha çok önem kazanmış olduğu modern dönemden itibaren insan bedeninde değişiklikler meydana gelmeye başlamıştır. Bu nedenle içerisinde bulunduğumuz modern ve postmodern dönemi içerisine alan dönemlerde doğallıktan yapaylığa geçiş söz konusudur (Beck, 2011, s. 35). Pitts'in de vurguladığı gibi bu dönemlerde doğallıktan söz etmek çok zorken, yapay olan bedenlere sıkça rastlanabilmektedir (Pitts, 2003, s. 29). Bu yapaylıklar genellikle insanların kendi istekleri dışında gerçekleşmektedir (Soydemir, 2014, s. 48).

Elias bedenin modernleşmesinden bahsederken Batı toplumlarından bahsetmiştir. Ona göre hem biyolojik hem de toplumsal bir süreçte durağan olmayan beden dinamiktir ve sürekli değişim içindedir. Yani toplum değiştikçe, modernleştikçe bu dinamizme uyum sağlamak isteyen bireyin bedeninde, fiziki, dış görünümünde de değişimler meydana gelmektedir (Işık, 1998, s. 130-131). Yani modernleşmeyle beraber insanların yeme, içme, uyuma gibi ihtiyaçlarında da değişiklikler olmuştur. Karaduman'ın da belirttiği üzere toplumlarda dinamizmin olması sürekli değişimi meydana getirmesinden dolayı karmaşıklıkların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bireyin bu toplumsal değişikliklere uyum sağlaması için önce kimliğini değiştirmesi zorunlu hale getirilmektedir Mesela geleneksel toplumlarda kimlikler toplumun değerlerine, kurallarına göre biçimlenip, şekillenip anlam kazanırken modern dönemde bireyselliğe ve bireysel akla göre biçimlenmeye, şekillenmeye ve anlam kazanmaya başlamıştır (Karaduman, 2010, s. 2887).

Modernite bireyin zihninde *"Nasıl yaşamam gerekir?"* sorusunun oluşmasını sağlayarak, hayatının en özel, kişisel olan kısımlarını bile etkisi altına almaktadır. Çünkü bireyin kendisine *"Nasıl yaşamam gerekir?"* sorusunu sorması aynı zamanda *"Nasıl gıdaları tercih etmem gerekir?", "Nasıl giyinmem gerekir?"* gibi soruları sormasına sebep olmaktadır. Bütün bu sorular bireyi dış, fiziki görüntüsünü değiştirmesine, dönüştürmesine zorlamaktadır (Giddens, 2010, s. 11-28-110). Bu nedenle modernite

[7]Bazı riskler ortaya çıktıktan hemen sonra yok olmasına rağmen; yaşlılık, küresel ısınma, radyasyon, işsizlik, hastalık gibi riskler sürekli var olarak toplumun tamamını etkilemektedir. Bu nedenle evrensel riskler olarak adlandırılan bu risklerden her bireyin ayrı ayrı etkilenmesi kaçınılmaz hale gelmektedir (Soydemir, 2014, s. 44).

bireylerin hayat tarzına ya da yaşam stiline müdahale etmektedir. Daha önceden Pitts'in vurgulamış olduğu *"modern dönemin yapay bedenlerinin çokluğu durumunu"* Beck *"olduğun gibi olma durumunun yokluğuyla"* ifade etmiştir (Beck, 2011, s. 110). Dolayısıyla bu noktada modern bireyin hayat tarzını seçmesinde, yani nasıl, ne şekilde yaşaması gerektiğine karar vermesinde sadece ekonomik koşulların değil, aynı zamanda toplum içerisinde yapılmış olan baskıların etkisinden de söz etmek mümkündür. Foucault'un da belirttiği üzere *"disiplin mekanizmaları itaatkâr bedenler üretir"* (Foucault, 2000).

Giddens modernliteyi *"sanayileşmiş dünya'ya karşılık gelen dönem"* olarak nitelemektedir (Giddens, 2010, s. 29). *"Endüstri Devrimi"* olarak bilinen bu dönemle birlikte teknolojinin de gelişmesiyle ürünler zaman kaybı olmadan kısa sürede, çok miktarda üretilerek ucuz fiyatlara satılmıştır (Tuna, Şen, & Durdu, 2011, s. 24-25). Giddens (Giddens, 2010, s. 30) modernizmdeki bu teknolojik ilerlemeyi *"dinamizm"* olarak adlandırırken; Domenach (1995'den aktaran Bilgin, 2007, s. 47) *"sabitliğin, değişmezliğin olmaması"* olarak adlandırmaktadır. Bu nedenle herkes tarafından her ürünün kolayca alınabilir hale geldiği bu dönem toplumların üretmekten çok tüketen toplumlar haline gelmesine neden olmuştur. Üretim temelli olmayan modern toplumların temel haz nesnesi ise Işık'ın da belirttiği üzere bedendir (Işık, 1998, s. 15). Bu nedenle modern dönemin tüketim temelli toplumu bedeni daha güzel, fit, zayıf hale getirmek için bir uğraşı içerisine girmektedir. Özcan'a göre modernliğin ilk aşamalarında önemsenmeyen beden üretimden çok tüketimin önem kazanmaya başlamasıyla birlikte ihmal edilmeyen bir kavram haline gelmiştir. Özellikle modern toplumlarda teknolojinin gelişmesine bağlı olarak medya aracılığıyla üretilen ürünlerin sadece kârelde etme amaçlı olarak pazarlanmaya çalışılması yani metalaştırma eylemi bireylerin bedenlerini daha çok önemser hale gelmelerine neden olmuştur. Sonuç olarak beden kavramı 1980'lerin (Canatan, 2016, s. 19) başından itibaren sosyolojinin de ele almış olduğu önemli konularından biri haline gelmiştir (Özcan, 2007, s. 217-218-227).

Bütün bunlardan yola çıkarak modernleşmenin tüketim temelli olduğu belirtilebilir. Yani modernleşmeyle beraber bir tüketim toplumu yaratılmıştır. Bu ise 18. yüzyılın sonları ve 19. yüzyılın başlarında Batı Avrupa'da sosyal ve ekonomik anlamda önemli değişikliklerin olduğu, İngiltere'de buharlı makinenin icadı ve bunun üretim alanlarında kullanıldığı 1790 yılına tekabül etmektedir. Modernleşmenin temeli olan tüketim kapitalizm öncesi yani feodalitenin egemen olduğu toplumlar ve kapitalizmin

egemen olduğu toplumlar olarak iki başlık altında ele alınmaktadır. Kapitalizm öncesi, Batı'da ve Orta Avrupa'da ekonomik, siyasi yönden ayrıcalıkları olan toprak sahibinin denetiminde olan ve temeli köleliğe dayalı olan (Öksüz, 1980, s. 81) feodalitenin olduğu dönemlerde toplumlar tüketim toplumu haline gelmemiştir (Storey, 2000, s. 136). Çünkü üretilen metalar başka metalarla değiştirilmek için üretilirdi. Feodalitenin yıkılmasıyla kapitalizm ortaya çıkarak feodalitenin yerini aldı ve tüketim insanların ihtiyacı olmaktan çok yapılması gereken bir faaliyet haline geldi. Çünkü insanların ihtiyaç duyduklarından daha fazlasını tüketmedikleri dönem olan kapitalizm öncesinin aksine kâr elde etmenin birincil amaç haline geldiği dönem olan kapitalizm ihtiyaç kavramının önemini kaybettiği dönemdir ve bu dönemde insanlar ihtiyaç duyduklarından daha fazlasını tüketmeye başlamışlardır. Kapitalistin zihni sürekli olarak *"Nasıl kâr edebilirim*?" sorusu ile meşguldür (Bal, 2011, s. 4). Marx'ın da vurguladığı gibi "kapitalist, metayı değerinden azına satarken bile, onu kârla satabilir" (Marx, 2015, s. 50). İhtiyaç olunmayan ürünlerin tüketiminin sağlanmasında reklamlara büyük bir rol düşmektedir. Çünkü tüketim toplumunun modern bireylerinin ihtiyaç olunmayan ürünlerin tüketimine teşvik edecek olan araçların başında reklamlar gelmektedir. Bu ürünlerin üretimi ve insanların ihtiyaçları olmamasına rağmen bu ürünleri tüketmeleri popüler kültürü meydana getirmektedir. Egemen olanın meydana getirip, güçsüz olanın tükettiği popüler kültürde (Coşgun, 2012, s. 846) beden *"en güzel tüketim nesnesi"* olmuştur (Baudrillard, 2016, s. 163). Çünkü üretilmiş olan bu ürünlerin önemli hale gelmesinde, somutlaşmasında etkili olacak olan nesne bedendir (Ertan, 2017, s. 65). Sağlıklı - sağlıksız, iyi giyimli – kötü giyimli, güzel beden – çirkin beden üzerinde etkili olacak olan araçlar ise giyim, kozmetik, egzersizler, diyet ve sabah koşularıdır (Fiske, 1999, s. 115). Yani tüketim temelli modern toplumda beden estetikleştirilmekte ve kâr elde etmenin önemli bir yolu haline gelmektedir.

Lasch'ın da (Giddens, 2010, s. 217) belirttiği üzere modern yaşam bireylerin ya yok olmasına neden olmakta ya da insanlığı ölüme götürmektedir. Medyanın üretmiş olduğu estetikle, fiziki dış görünümle alâkalı ürünleri tüketen modern birey mutlu olacağını, bütün bunlar aracılığıyla tatminsizliklerinin giderileceğini beklerken tam tersi bir durum ortaya çıkmaktadır. Yani üretilmiş olan ürünler bireyi üretilmiş olan bu ürünleri tüketmeye teşvik ederken aynı zamanda bu bireylerin mutluluklarını, tatmin duygularını da bozmaktadır (Haug, 1997, s. 61).

3 Temmuz 1883'te Prag'da dünyaya gelen Kafka bu dönemi güvensizlik dönemi olarak adlandırmıştır (Wagenbach, 1997, s. 22). Kafka'ya göre şu anın modern dünyasında eski dönemlerde olan suikastler, işkenceler, olumsuz şartlar bitmiş olmasına ve daha lüks yaşanıyor olmasına rağmen eski dönemlerde olduğu gibi bireylerde korku bulunmaktadır. Çünkü modern dönem her şeyin temelinde risklerin olduğu dönemdir. Kafka bu anlamda içerisinde yaşanılan dönemin gerçekliğini de eleştirmiştir. Bu noktada insanların hayat tarzının magazin dergilerinin ve reklamların etkisi altında olduğundan bahsetmektedir. Medyanın egemenliği altına giren modern birey, herhangi bir şeyin ortaya çıkaracağı zararların üstü kapanarak gerçekdışı yollarla, iyi sonuçlara yol açacak şekilde aktarılması sonucunda var olan asıl hakîkati görememektedir. Bunun sonucunda sonradan meydana gelebilecek olan zararların da ortaya çıkmasına engel olamamaktadır (Wagenbach, 1997, s. 29). Çünkü medya aktarmış olduklarıyla gerçekleşmesi kesin olmayan olayların gelecekte gerçekleşeceğini bireylere aşılama gücüne sahiptir. Böylece kendisine inandırdığı bireyleri, toplumu kolaylıkla denetimi altına alarak onları kontrol etmeye başlamaktadır. Medyanın kontrolü altında olan birey sadece medyanın ilettiklerinin doğru olduğuna inandığı için, kendisi bireysel olarak doğruluğun ve yanlışlığın ne olduğunu ayırt edememektedir (Baudrillard, 2016, s. 162). Yani modernizm bireylere belirli bir hayat tarzını aşılamakta ve *"böyle yapmak, yaşamak zorundasınız*" demektedir. Böylece baskı altında kalan modern birey başka bir şey seçemeyecek hale gelerek medyanın sunmuş olduğunu kabul etmek zorunda kalmaktadır. Sarı Kafka'nın yaşamından yola çıkarak bu dönemi makineleşmenin, büyükşehir içinde bunalmanın, bensizleşmenin, buyruk ve boyunduruk altında kalmanın çağı olarak adlandırmıştır (Sarı, 2009, s. 30)[8]

Yani Orta Çağ'da aklını kullanamayan bireyin özgür olmaması gibi, aklını kullanabilen modern birey de özgür değildir. Medya modern bireyin etrafını çevreleyerek hükmetmektedir. Dolayısıyla modern birey kendisi istediği için değil, daha çok etrafında olan hükmedenlerin etkisiyle yani iktidar istediği için bedenini değiştirmek, dönüştürmek istemektedir. Denetim altına alınan modern birey, kendisine sunulanın bütün özelliklerini kendisinde taşıma zorunluluğu hisseder. Dolayısıyla Bourdieu'un da ifade ettiği üzere hükmedilenler kendilerine uygulanan tahakküme kendi istekleri dışında katkıda

[8]"Franz Kafka'da Açlık Bilinci ve Kültürü" alt başlığı altında olan "Kafkaesk Anorexia" Franz Kafka'nın yaşadığı dönemlerde yazabildiği ve ölümünden sonra basılan açlık ve anoreksik durumların Ahmet Sarı tarafından araştırıldığı bir eserdir. Bu eserde Kafka'nın kendi bedeniyle sorunlar yaşadığı, zayıflığı, cılız olması, perhizkârlığı dâhilinde anoreksiyanın felsefesi araştırılmıştır (Sarı, 2009, s. 9).

bulunmaya başlarlar (Bourdieu, 2015, s. 55). Işık'ın da belirttiği üzere birey herhangi bir eylemi yerine getiren olarak karşısındaki nesnenin aktardıklarının bütün özelliklerine sahip olmak ister (Işık, 1998, s. 102). Dolayısıyla modern dönemin bireyi nesneleştirilmektedir. Yani modern dönemin bireyi ancak bedeniyle ilgili olumlu bir düşünceye sahipse kendisiyle ilgili kanaati de yüksek olmaktadır. Kendisine olan kanaati arttıkça öz saygısı ya da özgüveni de aynı oranda artış göstermektedir (Ata, Vural, & Keskin, 2014, s. 75).

Yapılmış olan bu çalışmanın bulgular bölümünde de anlaşılacağı üzere toplumda yeme bozukluğu olan bireylere bakıldığında bedenleriyle barışık olmadıkları ve bundan dolayı da kendileriyle ilgili olumlu kanaatlerinin olmadığı görülmektedir. Bu bireyler genellikle kendi bedenlerini sıfır beden modeller gibi başkalarının bedenleriyle değiştirmek istemektedirler. Bu bedenlere ulaştıklarında güzel olacaklarını, böylece değerli bir insan olacaklarını düşünmektedirler. Bu bedenlere ulaşmak için harcanan bütün çabalar sonucunda yeme bozukluklarının ortaya çıkmasıyla, birey anoreksiya nervosa gibi yeme bozukluklarının esiri haline gelmektedir. Yani beden haz duyulan bedenle değiştirilmek istenirken aslında yok edilmektedir. Bu nedenle modernleşmenin siyasi, sosyal, ekonomik ve dini alanda meydana getirmiş olduğu gelişmelerin, teknolojik ilerlemelerin güvenli bir dünya oluşturmasının aksine güvensiz bir dünyanın oluşmasına zemin hazırladığı söylenebilir. Giddens bu durumu *"teknolojinin çift yüzü"* olarak adlandırmaktadır (Giddens, 2010, s. 14-45). Baudrillard ise *"olumlu olanla olumsuz olanın bir aradalığı"* olarak adlandırmaktadır (Baudrillard, 2016, s. 39) Yani modern toplumlarda işe yarar olanla işe yaramayanın bütünleşmesi söz konusudur. Mesela yeme bozukluklarının ortaya çıkmasında etkili olan medya, medya aracılığıyla tüketilmesi için tanıtılan diyet ilaçları vb. işe yaramayan olarak nitelendirilebilir. İşe yaramayan gruba dâhil ettiğimiz ürünler anoreksiya nervosa gibi yeme bozukluklarının ortaya çıkmasına neden olurken, bu bozuklukları tedavi edici, iyileştirici etkisi bulunan hastaneler ise işe yarayan gruba dâhil edilebilir. Böylece bir taraftan diyet ilaçlarının vb. yaratmış olduğu zararlar artarken, diğer taraftan zararları ortadan kaldıracak olan hastanelerde artış göstermektedir. Yani olumsuz olanın artışı olumlu olanında artışına neden olarak, aralarında bir döngünün oluşmasına neden olmaktadır.

Horrocks'un da belirttiği üzere teknolojik gelişmeler ve endüstrileşme toplumda, toplumdaki bireylerin hayatında artıklar oluşturmuş ve problemlerin ortaya çıkmasını kaçınılmaz hale getirmiştir (Horrocks, 2000, s. 31). 1950'lerde, 20. yüzyılın sonlarında

modernleşmeye tepki olarak ortaya çıkan postmodern dönemde daha belirgin hale gelen bu durumlardan dolayı var olan topluma Beck *"risk toplumu"* demiştir (Beck, 2011, s. 29) Varolan bu risk toplumunda insanlar herşeyden korkar hale gelmişlerdir. Bu nedenle bu dönemin temel ifadesi daha önceden Kafka'nın da ifade ettiği gibi *"korkuyorum"* dur (Beck, 2011, s. 72).

2.2.2. Modernlikten Postmodernliğe: Tüketim Toplumlarında Benliğin Kimliğin Yerini Alması ve İnsan Bedeninin Yeniden İnşası

Benlik bireyin kendi kendisini değerlendirebildiği, kendisine has yani öznel bir durumdur ve benliğin oluşmasında beden çok önemlidir. Bu nedenle benliğin dış etkenler aracılığıyla oluşturulabilecek pasif, edilgen bir tarafı yoktur (Giddens, 2010, s. 12). Eğer birey kendisini öznel olarak değerlendiremiyorsa, yani bireyin kendisi dışında bulunan dış etkenler aracılığıyla ve bu dış etkenlerin bizi nasıl gördüğüyle alâkalı bir oluşum söz konusu oluyorsa bu durum kimlik kavramını ortaya çıkarmaktadır. Bireyin toplum içerisindeki dış etkenlerle ya da gruplarla sürekli olarak iletişim halinde olması kimliği değişebilen, gelişebilen bir kavram yapmaktadır (Karaduman, 2010, s. 2887).
Yani sahip olduğumuz görüntümüz, boyumuz, kilomuz kimlikle alakalıdır ve bunlar süreç içerisinde değişebilmektedir.

Birey ilk olarak Rönesans aydınlanmasıyla yaşamları üzerinde etkileri olan geleneksel güçler olarak kabul edilen gruplardan ayrılarak "ben" demeye başlamıştır (Bilgin, 2007, s. 57). Gelenekselliğin hâkim olduğu dönemlerde, Orta Çağ'da bireyin yaşamının belirleyicileri olarak kabul edilen bu geleneksel güçler aile, klan, kast gibi topluluklardı ve önemleri oldukça büyüktü. Giddens'ın da belirttiği üzere Ortaçağ'da cinsiyet, kimlikle ilgili olan herşey kurumlar tarafından belirlenmektedir (Giddens, 2010, s. 103). Yani gelenekselliğin olduğu dönemlerde birey ve bireysellik kavramı yoktur. Dolayısıyla bireyselliğin olmadığı geleneksel toplumlarda bireyleri ilgilendiren hayat tarzı ya da yaşam tarzının varlığından bahsetmek mümkün olmamaktadır. Bu nedenle modern dönemin bireyin zihninde uyandırmış olduğu "Nasıl yaşamam gerekir?" sorusunu geleneksel toplumlarda bireyin kendi kendisine sorması mümkün olmamaktadır. Çünkü geleneksel toplumlarda bireyin herhangi bir şeyi seçmesine yardımcı olan aile, klan gibi toplumsal güçler bulunmaktadır. Fakat rasyonalitenin

yaygınlık kazandığı Rönesans ve Rönesans'tan sonraki dönemi içerisine alan modern dönemlerde birey *"ben"* demeye başlamıştır. Bu durumun modern bireye, ilkel dönemlerdeki insanların aksine daha çok seçenek arasından seçim yapma şansı verdiği söylenebilir. Ünal'a göre seçeneklerin artmasının anlamı; toplumsal güçlerin (ahlâk, gelenek, din) insan yaşamına yön verememesidir. Bireye *"şunu yap, şunu yapma"* şeklinde emirlerde bulunmasının önüne geçilerek işlevi olmayan gruplar haline gelmeleridir. Gelenekselliğin getirmiş olduğu kuralcı yani normatif yapının yok olması insanlarda bir boşluğun ortaya çıkmasına neden olmuştur. Ünal bu durumu kullanma kılavuzu kavramıyla açıklamıştır. Kullanma kılavuzu geleneksel dönemde insanların yaşamını yönlendiren din, gelenek gibi toplumsal güçlerdir. Daha önceden insanlar bu kullanma kılavuzunun göstermiş olduğu kurallara bağlı olarak yaşıyorken, modern dönemle birlikte hem gelenekler ortadan kalkmaya başlamış hem de seçeneklerde artışlar olmuştur. Belirli kurallara bağlı olarak yaşamaya alışan insanın bu seçeneklerden hangisinin kendisi için doğru olacağını bilememenin kararsızlığını yaşamaya başlaması modern dönemin bireyin karar verememesine neden olmuştur ve bu durum ise bu bireyleri güvensizliğe itmiştir (Ünal, 2007, s. 721).

Teknik ve bilimsel anlamda meydana gelen gelişmeler, ilerlemeler hem toplumu hem de toplumu oluşturan bireyleri değişime uğrattığı için bu insanlar ortaya atılan her tür bilginin tutarlı olup olmadığını sorgulamadan kabul etmişler ve ortaya atılmış olan her tür bilginin kölesi haline gelmişlerdir (Yeşilorman & Koç, 2014, s. 117-118). Ünal'ın da ifadesiyle *"hafıza doluluk komplikasyonu"* ortaya çıkmıştır. Çünkü seçeneklerdeki ve bilgideki artışın yan etkisi, doğru ve yanlış olan arasında seçim yapma beceriksizliği olarak ortaya çıkmaktadır (Ünal, 2007, s. 728).

Endüstri Devrimi'nde ürünler bireye haz verecek olan, onu mutluluğa ulaştıracak olan ürünler olarak, yani insanları o ürünleri kullanmaya teşvik edecek ürünler olarak üretilmeye ve tanıtılmaya başlanmıştır. Kendisi için neyin doğru neyin yanlış olduğuna karar veremeyen bireyin bu teşviklerin egemenliği altına girmesine neden olmuştur. Toplumsal yaşam, üretilmiş olan bu teşvik edici ürünlerin tüketimine göre dönüştürülerek biçimlendirilmektedir (Bıçakçı, 2008, s. 3). Bu toplumda özellikle medya tarafından aktarılanlarla, üretilen ürünlerle *"bedenin yeniden keşfi"* (Ersöz, 2010, s. 37) çağrıları yapılmakta ve yapılmış olan çağrılara uyum bireylerin mutluluğa ulaşmasının bir yolu olarak gösterilmektedir. Medya oluşturduklarıyla, ürettikleriyle toplumu sıkmayacak bir eğlence, oyun yaratarak insanların gerçekleri görmesini engellemektedir (Bıçakçı, 2008,

s. 3). Böylece birey medyanın ya da tüketim kültürünün diğer vadettiklerine bağımlı hale gelmektedir. Çünkü yaratılmış olan arzu, haz vardır. Funk'un deyimiyle kültür endüstrisi ürünleri üretirken bu ürünleri mutluluğa, hazza erişmenin yolu olarak göstermektedir. Bu nedenle kültür endüstrisinin bütün ürettiklerini sorgulamadan satın almaya çabalayan insanlar bu ürünlere ödemiş oldukları paralarla duygularını da satın almaktadırlar. İnsanlara duyguların pazarlanmasının en iyi yolu ise simülasyonların ayartıcılığı, çekiciliği aracılığıyla gerçekleştirilmektedir (Funk, 2007, s. 43). Bıçakçı bu durumu *"hazcı duyguların tüketimdeki etkisi"* olarak adlandırmıştır (Bıçakçı, 2008, s. 9). Bir bakıma tüketim toplumunun bireyleri *"kurguya bağımlı"* hale gelmişlerdir (Storey, 2000, s. 40).

Mills'in de ifade ettiği üzere modernizmle birlikte artış gösteren rasyonalite üretimde aynı yönde artışı ortaya çıkarmamıştır. Çünkü üretime rasyonel olmayan irrasyonellik hüküm sürerek toplumda bir kargaşa yaratılmış ve bu kargaşaya kendisini kaptıran insanları ortaya çıkarmıştır (Mills, 2016, s. 219). Yani rasyonaliteyle özgürlük birbirlerine zıt olarak gelişme göstermiştir ve artan rasyonalite, yitirilen özgürlükleri ortaya çıkarmıştır. Bireyleri *"rasyonel ancak akıldan yoksun, bireysel olarak gittikçe rasyonelleşen ancak tedirginliği de buna bağlı olarak artış gösteren"* bireylere dönüştürmüştür (Mills, 2016, s. 222).

Geleneklerine, ailesine karşı yabancılaşan, topluluk içerisinde olmaktan birey olarak kalmaya geçiş yaşayan modern birey postmodern döneme geçişle birlikte kendisini yeniden yaratma, inşa etme yükümlülüğünde hissettiği için kimlik arayışına girmiştir. Kimliksizleşerek kendi kendine karmaşa içerisinde kalan bireyin yeni bir kimlik oluşturmaya başlama süreci *"yüksek kimlik inşası"* olarak adlandırılmaktadır. Modern ve modern dönemden sonra başlayan postmodern dönemde ortaya çıkan kimlik inşası kleptomanlar, anoreksikler, bulimikler, alışveriş kolikler gibi sıra dışı kimliklerin de ortaya çıkmasına neden olmuştur (Reith, 2004, s. 297-298).

Dolayısıyla bireyi geleneklerine tamamen yabancılaştırarak bireyselleştiren postmodernizm bir bakıma bireyi bağımsız bir bireye dönüştürmektedir. Aileye, geleneklere olan bağın ortadan kalktığı bu toplumlarda Falk'un da deyimiyle kültürel normlara uyulmamasına bağlı olarak toplumsal bağlar gittikçe daha çok zayıflamaktadır (Falk, 1994, s. 12). Böylece insan hayatına zarar veren, korkutan risklerin ortaya çıkması da kaçınılmaz olmuştur (Özkan, 2014, s. 104). Mesela Gürhan'a göre geleneklerin önemini yitirmediği eski toplumlarda yemek masalarının kurulma amacı tüm aileyi bir

araya toplamaktı. Ancak toplum modemleştikçe samimi, aileler arasındaki bağları kuvvetlendiren bu ortamlar da yok olmuştur. O sofrada bulunan her bir gıda şişmanlama sebebi olduğu için modern dönemin bireyi için, kurulan o sofralar yukarıda Özkan'ın da belirtmiş olduğu risklerden biri haline gelmiştir (Gürhan, 2017, s. 564-570). Çünkü modern düşünceye göre bu toplumların bireyi fit, zayıf olmak zorundadır ve kurulmuş olan o sofralar birey için kilo alma sebebidir. Sonuç olarak modern dönemde bireyi yalnızlaştıran, tek bırakan, hasta eden, bozuklukların ortaya çıkmasına sebbebiyet veren bir bireyselleşme söz konusudur. Çünkü yukarıda da bahsedilen, aileyi bir araya getirmek için kurulan sofraya şişmanlama korkusundan dolayı oturmayan birey, ayaküstü atıştırmalıklarla kendisini idare etmeye başlamaktadır. Bunun sonucunda da bireyde yetersiz ve dengesiz beslenmeye bağlı olarak anoreksiya nervosa, bulimia nervosa ya da obezite gibi yeme bozuklukları ortaya çıkabilmektedir. Böylece bireyin bedeninde bozukluklar ortaya çıkmasına sebep olan bu durum ilerleyen aşamalarda bedeni yok edebilmektedir (Bıçakçı, 2008, s. 22). Sarı'nın belirttiği gibi geleneklere verilen önemin azaldığı dönemlerde sadece imparatorluklar, dinsel değerler, geniş aileler yok olmamıştır. Bütün bunlarla beraber bireyselleşerek yalnız kalan bireyin bedeni de yok olmaya mahkûm olarak *"ben"* kavramı da yok olacak duruma gelmiştir (Sarı, 2009, s. 16). Davutoğlu'na göre *"ben"* kavramının önemini yitirmesiyle kendi öz *"ben"*'ine de yabancılaşan birey; hayatı da, kendisini de sağlıklı bir şekilde algılayamamaya başlamakta ve bunun sonucunda sahte, yapay, gerçek olmayan bir benlik yaratmaya başlamaktadır. Bunun sonucunda iç benlikle dış benlik arasında ortaya çıkan ayrılıklar sahte benlik yaratan bireyi depresyona, bunalıma, intihara sürükleyebilmektedir. Böylece kendi *"ben"*'ini sağlıklı bir şekilde algılayamayan bireyde çeşitli hastalıklar, bozukluklar ortaya çıkabilmektedir (Davutoğlu, 2011, s. 59).

Ünal da Özkan ve Beck gibi toplum içerisinde risklerin var olduğundan bahsetmektedir. Ancak ona göre bu riskler sadece modern döneme ait riskler değildir. Yani insan yaşamını tehdit eden riskler tarihin her döneminde var olmaktadır. Ünal'a göre bu riskler sadece *"tabiatın verdiği riskler"(deprem, yangın)* ve bizzat *"insanoğlunun kendisinin üretmiş olduğu riskler"* olması yönüyle birbirlerinden ayrılan risklerdir (Ünal, 2007, s. 719).

McLuhan'in deyimiyle dünya artık küçük bir yer haline gelmiştir (Stevenson, 2015, s. 195). Yani içeriği ne olursa olsun tıpkı küçük, global bir köyde yaşar gibi her bir bilgi ortaya çıktığı anda yayınlanmakta, bütün insanlar kendi küçük dünyasının dışına

çıkarılarak, küçük bir köy haline getirilmiş büyük evrende neler olup bittiğine aynı anda ulaşabilmektedirler (Aziz, 1982, s. 5). Giddens'ın da deyimiyle birey özel olarak, tek başına ulaşamayacağı bilgilere, bağlantı kuramayacağı ortamlara medya sayesinde ulaşma imkânı elde etmektedir (Giddens, 2010, s. 114). Mesela bugün televizyonda ya da herhangi bir dergide, herhangi bir Hollywood yıldızının diyet programı hakkında, fit bir vücuda nasıl ulaşılabileceğiyle ilgili haberlere kolaylıkla ulaşılmaktadır. Giddens bu durumu uzaktaki oluşumların yakındaki olaylar ve benliğin mahrem yönlerine etkisi olarak adlandırmaktadır (Giddens, 2010, s. 15). Bu durum "kurt çocuğun kurtlarla yaşaya yaşaya kurda dönüşmesi" (Baudrillard, 2016, s. 16) durumuna benzetilebilir. Çünkü modern dönemin bireyi de kurt yerine medya gibi kitle iletişim araçlarının yansıtmış olduğu simülakrlara baka baka yansıtılmış olana benzemeye çalışmaktadır.

İnsanların bilgi seviyesindeki artışa bağlı olarak modernlik öncesi dönemlerde kabul edilen durumlar, modern dönemde sahip olunan bilgiler dâhilinde reddedilebilmektedir. Mesela modern öncesi geleneksel dönemlerin ilgi odağı olan (Tezcan, 2009, s. 24) balıketli kadınlar, modern dönemin beğenilmeyen, dışlanan bedenleri haline gelmiştir. Çünkü ideal beden ölçüsü medyanın yansıtmış olduğu sıfır bedenlerdir. Bu nedenle elektronik iletişim araçlarının insanın benliğinin, kimliğinin oluşmasında etkisinin büyüklüğü inkâr edilemez olduğu için; bilimin, teknolojinin, bilgi seviyesinin artış gösterdiği modern dönemin insanı edinmiş olduğu bilgiler dâhilinde kendi bedenini, kimliğini yeniden inşa ederek standart hale getirmiştir (Bıçakçı, 2008, s. 10). Yani beden elde edilebilen, modern dönemin ileri teknolojisi, uygulanan diyetler, egzersizler sayesinde üzerinde değişimlerin yapılabildiği bir nesne haline gelmiştir. Bu noktada anoreksiya nervosayı deneyimlemiş olan bireyler, modern dönemde kendi bireysel kimliğini oluşturmaya çalışan ve bu süreç içerisinde olumsuz sonuçlarla karşılaşarak bedenlerini yok eden bireyler olarak tanımlanabilir.

Modern dönem bir tarafta bireyin *"ferdi (kişisel) ben'ini"*, diğer tarafta *"sosyal ben'ini"* ortaya çıkarmaktadır (Giddens, 2010, s. 81). Yani kişisel, ferdi olan ben hem dış çevreden etkilenen hem de kendisini dış çevreye karşı gösteren ben haline gelmektedir. Bu nedenle Funk modern insanın tamamen özgür yaşamasıyla; eski dönemlerde geleneklerine bağımlı olmasında olduğu gibi modern dönemde de herhangi bir şeye bağımlı olması gereksinimini tuhaf karşılamamaktadır (Funk, 2007).

Modernitenin bireyselleşmeye sebep olmasının yanında toplumsallaşmayı da getirdiğinden bahseden Simmel bu iki kavramın birbirleri arasındaki tutarsızlığını ifade

etmiştir. Çünkü modern birey topluma uyum sağlamak için kendisini o grubun kabul ettiklerine göre dönüştürmek zorundadır (Simmel, 2003, s. 104). Mesela medya bireye yansıtmış olduğu mankenlere benzeme, onlar gibi olma konusunda söz verdiği için birey de kendisini ancak bu yansıtılan bedenlere dönüştürdüğü zaman toplum tarafından kabul edileceğini düşündüğü için yansıtılan, toplumun kabul ettiği bu bedenlere benzemeye çalışmaktadır (Sönmez, 2015, s. 1134). Teknolojik uygulamaları kendi bedeninde uygulayarak standart hale getirilen sıfatlara dönüşen birey toplumun benimsediği birey olurken; bu sıfatların dışında kalan bedenler toplumun dışına itilen bedenler haline gelmektedir. Yani beden *"modern olana verilen onayın simgesi"* (Elçik & Özenç, 2010, s. 7-12) haline getirilirken sürekli müdahale altında tutulmaktadır. Dolayısıyla modern dönemde kabul gören 90-60-90 beden ölçülerine hatta sıfır beden modasına uymayanlar obez olarak nitelendirilmekte ve toplum tarafından dışlanabilmektedirler. Çünkü oluşan algıya göre obez olanlar tembel, bencil ve doyumsuzdurlar (Tezcan, 2009, s. 23). Bireyselleşmek isteyen modern birey Bauman'ın deyimiyle toplumun dışına itilme endişesini de yaşamaktadır (Bauman, 2011, s. 69). Yani yalnızlaşarak kendisini bireyselleştiren modern birey aynı zamanda toplumun desteğine de ihtiyaç duymaktadır.

Romanienko bireyin en kişisel, özel alanı olan bedenini de etkileyen kamusal ve özel olmak üzere iki tür benlik oluşumundan bahsetmektedir. Kamusal benliğin ortaya çıkmasında birey değil, birey dışındakiler etkili olmaktadır. Yani bireyin istekleri toplumun diğer üyeleri tarafından belirlenen sıfatlara göre şekillenmektedir. Özel benlik ise bireyin kendisini sınırlı bir gruba samimi bir şekilde açmasıdır (Romanienko, 2011, s. 3).

Kamusal benlik ve özel benliğin temelinde Durkheim bedenin ikiye ayrıldığı *"homo duplex'ten"* bahsetmektedir. Birincisi bireyin heveslerinden oluşan bireysel bedeni, ikincisi ise bireyin kendi isteklerinin, arzularının dışında kalan toplum tarafından dönüştürülen, değiştirilen bedendir. Toplumun kurallarına, isteklerine göre dönüştürülen beden bireysel olan bedenden toplumsal olan bedene doğru modifikasyon sürecinden geçmektedir (Çil, 2017, s. 6). Böylece insanlar da belirlenen standartlara dönüşerek tek tipleşmeye başlamaktadır. Ersöz'e göre standartlaştırılan bedenlere dönüşmeye çalışan birey artık markaları ve imajları tüketmeye başlamaktadır. Bu durum tüketim alışkanlıklarının en çok değiştiği dönem olan postmodern dönemde daha çok yaygınlık kazanmıştır (Ersöz, 2010, s. 39). Sezgin'in belirttiği üzere *"bireyler kalıtımsal olarak farklı olmalarının yanında beslenme alışkanlıkları, bedensel olarak ölçüleri de aynı*

değildir". Ancak modernliğin ve postmodernliğin üretmiş olduklarıyla, mesela medyanın tek tip sıfır beden mankenleri topluma empoze etmesi sonucunda, bütün özellikleri farklı olan insanlar o sıfır beden mankenlere benzemek isteyecektir. Yani modern ve postmodern dönemde, bireyin benliği teknolojik araçlarla, kitle iletişim araçlarıyla yeniden inşa edilerek yeni bir kimlik oluşturulmaktadır (Dunn, 1998, s. 66). Bunun sonucunda ise toplumda bir tek tipleşme, bireyin nasıl beden ölçülerine sahip olması gerektiğine karar veren bir grup ve benliğini yitiren, yani Biricik'in de ifadesiyle *"kim ve ne olduğunu bilmeyen insanların"* kimliksizleşmesi sorunu ortaya çıkmaktadır. Bu kimliksizleşme sonucunda birey hem kendisine hem de topluma karşı yabancılaşarak, toplumsal değerlerden uzaklaşmakta ve bireyselleşmenin getirmiş olduğu yalnızlaşmayla kendi kendisini toplumdan soyutlamaktadır (Biricik, 2016, s. 85).

Alyakut'a göre oluşturulmuş olan kültür endüstrisi bireyin kendisini kendi gözüyle görmesine engel olmaktadır. Çünkü bireyin bedeni artık toplumun isteklerine göre şekillenmektedir. Böylece kendi bedenini toplumun istediği şekilde görmek isteyen birey kendi özüne yabancılaşarak kimliksizleşmektedir (Alyakut, 2016, s. 698). Bu çalışma kapsamında elde edilen bulgulara bağlı olarak anoreksiya nervosayı deneyimleyen bireylerin de bu türden bir kimliksizleşmeyle karşı karşıya kaldıkları vurgulanabilir. Çünkü anoreksik birey onu dışarıdan görene güzel görünmek için vermiş olduğu çabalar sonucunda kendisini yok etmektedir. Yani dış göze ne kadar güzel görünmeye çalışırsa çalışsın, aslında olan bedenin önce içeriden, sonra da dışarıdan cılızlaşıp yok edildiğidir. Medya aracılığıyla yansıtılan mankenlerin gösterişli bedenlerine sahip olmak isteyen bireyler, toplumda bulunan diğer insanlar tarafından beğenilme arzusu içine girerek kendi gerçek kişiliklerinin, kimliklerinin dışarıya yansımasına engel olarak kimliksizleşme probleminin ortaya çıkmasına neden olmaktadırlar.

Tek tipleşmeyi getirmesinden dolayı modernlikle küreselleşme birbirine benzetilebilir. Tıpkı toplumların ekonomik, dini, siyasi, sosyal, teknolojik değişimlerle geleneksellikten modernliğe geçmesi gibi küreselleşme sürecinde de dünya ekonomik, teknolojik olarak meydana gelen gelişmelerle değişime uğramıştır ve globalleşmiştir. Böylece farklı kültürler, farklı ülkeler tek bir mekânda, aynı kalıbın içerisinde bir araya gelmişlerdir (Bilgin N. , 2007, s. 20-21). Yani küreselleşmenin etkisiyle bir tane baskın kültür oluşturulmakta ve bütün kültürler bu baskın kültürle bütünleşmektedir. Çağlar'ın deyimiyle teknolojik gelişmeler bireyler arasında ortak olanı meydana getirerek bireyler

arasındaki farklılığı ortadan kaldırarak benzerlikler oluşturmaktadır (Çağlar, 2008, s. 382). Dolayısıyla küreselleşme çoğunluğu ifade eden tümellikleri, tekliği ifade eden tikelliklere dönüştürmektir (Wallerstein, 1984, s. 166)

Modernleşme ve modernleşmenin ortaya çıkarmış olduğu gelişmelerin, bu dönemlerde üretilmiş olan ürünlerin bireyi etkilemesi gibi; Giddens küreselleşme ve küreselleşme sonucunda ortaya çıkan gelişmelerin de insanlığa büyük bir etkisi olduğundan bahsetmektedir. Yani modern dönemde üretilmiş olan teşvik edici ürünlere olan talebin artması gibi küreselleşme ve küreselleşmenin ürettiklerine karşıda kullanma isteği artarak taleplerde artış olmuştur. Böylece küreselleşmenin getirdikleri tıpkı modernitenin getirdiklerinde olduğu gibi insanların en temel gereksinimleri haline gelmiştir. Dolayısıyla küreselleşme ve modernitenin getirdikleriyle, insanların ihtiyaçları arasında artan bir uyum söz konusu olmaktadır. Ancak hızlı, ucuz olarak üretilen ve tek tipleşmeye yol açan bu ürünlerin bazen gereksinim duyulmadan aşırı tüketimi insan hayatını olumsuz etkileyerek, hastalıklara, ölümlere yol açmaktadır (Giddens, 2010, s. 11). Bocock'a göre insanların bu ürünleri tüketmelerinin nedeni olmak istedikleri bedenleri ortaya çıkararak yeni kimliklerini ortaya çıkaracak olan ürünler olmalarıdır (Bocock, 2009, s. 10).

Corrigan' a göre tüketim kültüründe benliğin yerini alan kimlik dış görüntüye önem vermektedir. Ona göre 20. yüzyıla ait olan kişilikle, 20. yüzyıl öncesine ait olan kişilik aynı değildir. Çünkü 20. yüzyıldan önce kişilik, emek yani çalışma, saygınlık, yurttaşlık, iyi ve güzel olan ahlak gibi kavramlarla ilişkiliyken; 20. yüzyılda güzel bir tenle, güzellikle, çekici ve kusursuz olanla ilişkili hale gelmiştir (Corrigan, 1997, s. 158). Kellner'e (Kellner, 2001'den aktaran Karaduman, 2010, s. 2895) göre de 20. yüzyıldan önce bireyin kimliğini mesleği, kamusal alanda yaptıkları belirlemekteydi. 20. yüzyıldan sonrasında ise bireyin dış görünümü, imajı kimliğinin belirleyicileri haline gelmiştir. Yani bir kişinin başarısı sahip olduğu dış görüntüsünün muhteşem, kusursuz güzel olmasına bağlıdır.

Lash'a göre güzelliğin daha çok önem kazandığı postmodern dönemde birincil olarak önemli olan arzular ve imajlardır. Bu dönemde de tıpkı modern dönemde olduğu gibi birey tüketime teşvik edilmektedir. Bu nedenle herhangi bir şeyi seyreden bireyin seyrettiği nesneye hayranlıkla bakması ve onu arzular hale gelerek ona yatırım yapması amaçlanmaktadır. Bu nedenle bireyin kendisini bir başkasına ifade etmesinin yolu arzulamış olduğu nesnelere yatırım yaparak, yani tüketerek, kendi benliğini, kimliğini o

tüketim araçlarına bağlı olarak oluşturmaktan geçmektedir. Böylece modern dönemde olduğu gibi modernlik sonrası olan postmodern dönemde de muhteşem güzelliklerin, kusursuz bir tenin ve aşırı cılız bedenlerin bireylerin hayran kalacağı şekilde yansıtılması, bireyin kişiliğinin, kimliğinin oluşmasında etkili olmaktadır (Featherstone, 2005, s. 128). Funk eğlence endüstrisinin göstermiş olduklarını, modern ve postmodern döneme kapılan reklamları, medyayı, tüketim nesnelerini, işletmelerin bir şeyi satarken yani pazarlarken uygulamış oldukları yöntemleri baskı grupları olarak ifade etmiştir (Funk, 2007, s. 15).

Modern dönemin sonlarında ve postmodern dönemde güzel olmak için belirlenen nitelemeler bireyin kendi kimliğinden nefret etmesine neden olmuştur. Bedenin yeniden oluşturulmasında ticari ifadelerinde etkisi olduğu için (Işık, 1998, s. 143) aşırı şişman olan birine medyanın ya da diğer grupların kullanmış olduğu kötü ve ticari ifadeler bireyi ötekileştirebilmekte, bireyi kendisine karşı yabancılaştırarak kendi kimliğinden nefret eder duruma gelmesine neden olabilmektedir (Özkan D. , 2014, s. 102). Bu durum bireyi modernliğin ve postmodernliğin gelişen teknolojisi dâhilinde üretilmiş olan ürünleri tüketmeye istekli hale getirmektedir şeklinde okunabilir. Yani birey kimliğini yeniden inşa ederken kendisine karşı kullanılmış olunan ifadelere de bağlı olarak üretilmiş olan ürünlerden hangisi kendisine uygunsa onu seçmekte ve kendi bedenini toplumun istediği niteliklere sahip bedenlere dönüştürmeye çalışmaktadır. Yani kimliğini, bedenini yeniden oluşturan modern birey Sennett'in de deyimiyle *"gerçekliğin içerisinde kendisi için ne bulunduğuna bakmaktadır"* (Sennett, 2002, s. 287).

Modern dönemin sonlarından başlayarak postmodern dönemi içerisine alan zamanlarda bireysel bilinç ve farklı zamanlarda bireyin içinde bulunduğu duruma göre değişen yani durumsal[9] olan bireysel kimlik[10] (Smith, 2002, s. 139) yok olmuştur. Yerini temelinde bir gruba bağlılığın olduğu (Karaduman S. , 2010, s. 2887), durumsal olmayan (Bilgin N. , 2007, s. 14) kolektif bilinç ve kimliğe bırakmıştır. Yani insan kendi kendisini yönetememesi nedeniyle diğer grupların etkisi ve baskısı altında kalmıştır. Smith'in de ifadesiyle kolektif kimlik bireylerin kendi seçeneklerini ve hislerini yok etmiştir (Smith, 2002, s. 139). Böylece başkalarının isteklerine göre vücut ölçülerini bile değiştiren modern bireyin benlik algısı da ortadan kaybolmuştur. Yani modern dönemin toplumu

[9]Sosyal rollere göre "annelik, babalık, avukatlık, doktorluk, öğretmenlik", bir gruba üyeliğe göre "futbol takımı tutmak gibi", kişilik özelliklerine göre "iyimserlik, kötümserlik, dikkatli olmak gibi" değişebilmektedir (Karaduman, 2010, s. 2887).
[10]Bireysel kimlik kişiler arası ilişkiler bağlamında oluşmaktadır (Bilgin, 2007, s. 14).

mekanik bir toplum[11] modeline doğru bir yükseliş göstermiştir. Bu nedenle modernizm ve postmodernizm eskiye, yani geleneksel olana geri dönüşün olduğu dönemler olarak okunabilir.

Böylece kolektif kimlik - benliğin oluşumuyla *"bireyin kendisi hakkındaki düşünceler bütününü oluşturan öz benliği"* ve dolayısıyla *"kendisine karşı duyduğu sevgi, saygı, güveni oluşturan öz-saygısı"* gelişememektedir (Bakırcıoğlu, 2012, s. 97). Benliğini ve öz-saygısını geliştiremeyen bireyler yani bir şeyi başaracağına inanmayan, yeteneklerinin farkına varamayan bireyler ise toplumda öz-güveni (Bakırcıoğlu, 2012, s. 665) eksik bireyler olarak var olmaktadırlar. Bugün toplum içerisinde ebeveynlerin çocuklarına göstermiş oldukları davranışlarla, kendi çocuklarını belirli özellikler üzerinden (kilo, güzellik, başarı vb.) başkalarının çocuklarıyla kıyaslamalarıyla bu durum örneklendirileebilir. Ebeyveynlerin kendi çocuğunu başkalarıyla kıyaslaması çocukta benlik oluşumunu zedeleyerek hem çocuğun kendisini tanımasına engel olmakta hem de özgüveni eksik birey haline gelmesine neden olmaktadır. Bu çalışma kapsamında da ortaya çıkarılan bulgularda da görüldüğü üzere ebeveyni tarafından kilosu bakımından eleştirilen çocukta zayıflama uğruna uygulanan diyetlerle anoreksiya nervosa gibi yeme bozuklukları baş gösterebilmektedir. Yani ailenin çocuk üzerinde yapmış olduğu baskı çocuğun öz benliğini ortadan kaldırmasına ve çocuğun kimliğini yeniden inşa etmesine neden olmaktadır. Karaduman bu durumu *"sosyal onay"* kavramıyla açıklamaktadır. Ona göre toplum içerisinde var olan kurallar insanların varlığını görünür hale getirmektedir. Yani birey toplumun oluşturmuş olduğu kuralları yerine getirirse toplum tarafından benimsenmekte, toplumun onayını kazanmaktadır. Bu aşamada birey kendisini diğer insalarla karşılaştırmaya ve kimliğini yeniden oluşturmaya başlamaktadır (Karaduman, 2010, s. 2887). Yani Bingöl'ün de belirttiği üzere toplumun ürünü olan, yani toplum tarafından oluşturulan beden bazen ebeveynlerin, bazen okulun, bazen sevgilinin bedeni olmaktadır (Bingöl, 2017, s. 88).

Thelen, Lawrence ve Powell tombul ve orta ağırlıktaki çocukların ince olan çocuklara göre daha az arkadaş canlısı, enerjik, akıllı ve çekici bulunduğunu ifade etmiştir. Okul öncesi çocuklardan, tombul ve zayıf olan oyuncak bebekler arasından seçim yapmaları istendiğinde, çocuklar sebebini bilmeden zayıf olanı tercih etmişlerdir.

[11]Mekanik toplumlarda bireyler aynıdır. Gelenekler bütün ilişkileri düzenlemektedir (Kongar, 1971, s. 117).

Bireyin çocukluk dönemlerinden itibaren özellikle aileleri tarafından şişmanlara karşı geliştirilen olumsuz tutumları tecrübe etmeleri ilerleyen yaşlarda, özellikle de ilkokul döneminde kilo kaybetmek için uğraş vermelerine neden olarak yeme bozukluklarının ortaya çıkmasına neden olmaktadır (1992'den aktaran Comer, 1998, s. 386).

Benlik ve kimlik algısında bozuklukların ortaya çıkmasıyla özgüvensizlikte yaşayan birey kendi bedenini tanımamaya başlar ve böylece kendi bedeninden uzaklaşarak kendi bedenine yabancılaşır. Yani beden ve ruh birbirinden ayrılır. Giddens'a göre bedenine yabancılaşan, kendi bedeninden uzaklaşan bireyin bedensel istekleride var olamaz (Giddens, 2010, s. 83). Bu çalışma kapsamanında ortaya çıkarılan bulgulardan da anlaşılacağı üzere yeme bozukluklarının baş göstermesiyle aşırı zayıflama sonucunda anoreksiya nervosaya yakalanan bireylerde de bedenden kopukluk ya da bedenin yok oluşu söz konusu olmuştur. Güçsüz hale gelen insan bedeni bir şey yapamaz hale gelmekte ve bedensel olarak ihtiyaç duyduğu yeme, içme gibi arzularını da yitirmektedir.

Laing'e göre yanlış benlik algısı zamanla bireyde kompülsif davranışların da ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Laing, 2012, s. 142). Dolayısıyla modern dönemde meydana gelen değişikliklerin etkisi altına giren anoreksik bireyin benlik algısında meydana gelen bozukluklar bedeninden, yani dış görünümünden nefret eder hale gelerek bedeninin bazı bölgelerinin anormal olduğunu düşünmeye başlamasına neden olmaktadır. Bunun sonucunda çalışmada da görüleceği üzere bireyde evden çıkamama ya da vücudunda beğenmediği noktalara aynada sürekli bakma gibi takıntılar gelişebilmektedir. Bedenini yeniden inşa etmeye başladığı andan itibaren aşırı zayıflama sonucunda kendisine ait olan bedenini yok ederek ölü hale getirmektedir. Yani moderniteyle beraber kendisi hakkında var olan benlik algısını kaybeden bireyin yeni kimliğini oluşturma süreci içerisinde bedenini yeniden inşa ederken, kendi bedeninde birtakım bozuklukların ortaya çıkmasına neden olduğu göz ardı edilemez. Aziz Augustinus'ın[12] da ifadesiyle *"kendisini yeniden inşa etmeye çalışan birey sadece bir yıkıntı meydana getirmiştir"* (Augustinus & Psikopos Tyndale'den aktaran Sennett, 2011, s. 107). Gorz ise bu durumu *"özneleşemeyen bireyin kendi kendisini yok etmesi"* olarak adlandırmıştır (Gorz, 2001, s. 94).

[12]Renaissance Self-Fashioning.

2.2.3. Tüketim Kültürünün Hipergerçekliğinde Metalaştırılan Beden

Modernizm öncesinde geleneksel toplumlarda insanların gereksinimleri olmayan ürünlere yönelmeleri söz konusu değildir. Modernizm öncesi toplumlarda satıcı ile alıcı arasındaki ilişkiye bakılacak olursa; satıcı üretilen ürünü satışa sunduğu yerde alıcıyı ya da müşteriyi ürünün ne işe yaradığı hakkında, nasıl kullanacağı konusunda bilgilendirendir. O ürünü alıp tüketecek olan alıcı ya da tüketici ise gereksinim duyduğu ürün hakkında bilgi sahibi olmak için satıcıya ya da ürün sahibine ulaşan ve bilgi sahibi olduktan sonra o ürünü satıcıdan alan bireydir. Ancak modernizm ve modernizm sonrası dönem olan postmodern dönemde *"kapitalist pazar ekonomisi"* (Funk, 2007, s. 28) ortaya çıktı. *"Kapitalizmin kesintisiz bir biçimde devam etmesi için tüketimin hayatın her alanına hâkim olması gerektiğinin"* (Batu & Tos, 2017, s. 992) ortaya çıkmasıyla insanlar gereksinimleri olmayan ürünleri de tüketmeye başladılar ve tüketim ihtiyaç olmaktan çok zorunluluk haline getirildi (Coşgun, 2012, s. 846). Yani Borgmann'ın *"yaşamak için tüketmek"* ifadesi *"tüketmek için yaşamak"* a dönüşmüştür (Borgmann, 2000, s. 418). Topateş (Topateş, 2009'dan aktaran Topateş, 2015, s.36) bu durumu ihtiyaçtan fazlasını tüketme hali yani *"ego consumer"* olarak adlandırmıştır.

İnsanların tüketmeye istekli hale gelmeleri için, yani üretilmiş olan ürünü talep etmeleri için, o ürünleri pazarlayacak olan araçlara ihtiyaç duyulmuştur. Featherstone'un da belirttiği üzere bu araçların başında medya gelmektedir. Özellikle 1914-1918 yıllarını kapsayan I. Dünya Savaşı'ndan sonra gerçeküstücülüğün tüketim kültürü içerisinde medya tarafından devralınması insanları büyük oranda etkileyerek tüketmeye meyilli bireyler haline getirmiştir. Çünkü medya yaratmış olduğu reklamların hipergerçekliği dâhilinde; özellikle de bireylerin bedensel sorunlarını giderecek reklamların sunumuyla modern bireyin, üretilmiş olan ürüne karşı talep isteğini artırmaktadır (Featherstone, 2005, s. 123-124). Yani modernizm ve modernizm sonrasında insanlar kendileri için gerekli olan ile gereksiz olanı ayırt edememekte ve o gereksiz olan olmadan yaşayamayacak bireyler haline dönüştürülerek ihtiyaç duymadığı halde, bireyin zorunlu ihtiyacı haline getirilen ürünlerin tüketimi için teşvik edilmektedirler (Coşgun, 2012, s. 838).

Cirhinlioğlu'na göre medya, medyada yer alan gruplar, sağlıklı olmakla ilgili ifadelerini topluma aktardıktan sonra toplum içerisinde bilimsel tıbbın yanında alternatif tıp diyebileceğimiz yeni bir dal ortaya çıkmıştır. Çünkü modern dünyada aktardıklarıyla

insanları etkisi altına almayı başaran medya modern insanın doktoru haline gelmiştir (Cirhinlioğlu, 2010, s. 90). Dolayısıyla bu durum modernlik öncesi dönemlerde hastalık olarak görülmeyen kilo problemi, şişmanlık gibi bedensel sıkıntıların, modern dönemin medyasında yaratılmış olan hipergerçeklikler ve aktarılmış olan tıbbi ifadelerle hastalık olarak görülmeye başlamaktadır şeklinde okunabilir.

Adak Cirhinlioğlu'nun *"alternatif tıp"* olarak kabul ettiği bu yeni dalı *"popüler tıp"* olarak adlandırmıştır. Medyada yer alan grupları bu tıp içerisine dâhil eden Cirhinlioğlu gibi Adak'ta bu dalın içerisinde uzman olmayanların bulunduğundan bahsetmiştir. Herhangi bir uzmanlıkları olmamasına rağmen bu bireyler ya da gruplar herhangi bir hastalığın tanısını yapabilmekte ve bu hastalığın nasıl ortadan kaldırılacağına dair fikir yürütebilmektedirler. Adak'a göre de bu durumun ortaya çıkmasında medya ve kitle iletişim araçlarının rolü oldukça büyüktür (Adak, 2002, s. 101-104).

Yukarıda belirtilmiş olan, güzel olmakla ilgili kullanmış olduğu ifadeler ve aktarmış olduklarıyla tıbbın yerine geçen medyanın bu durumunu Sezgin "tıbbileştirme" olarak adlandırmıştır (Sezgin, 2011, s. 59) Yani güzellik, güzel olmak için bedenin zayıf hale getirilmesi zorunluluğu sağlıklı olmakla ilişkilendirilmiştir. Bu nedenle bu haberler modern bireyin dış görünümüyle ilgili daha çok kaygılanmasına neden olmuştur. Kendisini aç bırakmasına, medyanın yenmesini istemediği gıdaları yemeyi reddetmesine, o ürünlerin yerine kapitalist sistemin üretmiş olduğu zayıflama ilaçları ya da bunun gibi ürünlere yönelerek bu ürünlerin tüketiminin artmasına neden olmuştur. Böylece bireyde bir takım risklerin oluşması kaçınılmaz hale gelmiştir. Yani modern bireyin tüketim toplumunun yarattıklarına uyum sağlaması, bu sağlanan uyumla birlikte bedenini normalleştirmeye çalışması ve medyanın yönlendirmelerine göre hareket ettiği için kendi akıl yürütme kapasitesini yitirmesi söz konusu olmaktadır.

Özcan (Özcan, 2007, s. 216) tüketim toplumunda insan bedeninin metalaşmasından bahsederken, Turner da insan bedeninin metalaşmasına bağlı olarak "sağlık piyasasının da metalaşmış olduğundan" (Turner, 2011, s. 196) bahsetmektedir. Çünkü bedenine, bedeninin güzelliğine önem vermeye başlayan birey, modernleşmeyle beraber diyet programlarına, düzenli beden egzersizlerine, daha kusursuz bir bedene nasıl ulaşılacağıyla ilgili bilgiler veren dergileri okumaya başlamıştır. Modern dönemin insanı bedenine yapmış olduğu bu müdahalelerle bir taraftan estetik olarak muhteşem, kusursuz bir fiziki görüntüye ulaşmayı amaçlarken, bir taraftan da bedenini hastalıklardan uzak tutmayı amaçlamaktadır.

Yukarıda belirtilmiş olan insanın hem hasta olmamak için hem de fiziki görünümünü kusursuzluğa ulaştırmak için yapmış olduğu müdahaleleri Featherstone *"iç beden ve dış bedenin bir aradalığı"* olarak adlandırmıştır. Yani bireyin fiziki görüntüsünü dışarıya yansıtan dış bedenin var olması için iç bedende yer alan organların işlevlerini herhangi bir bozukluk olmadan yerine getirmesi gerekmektedir (Işık, 1998, s. 161-162). Featherstone'un bu tanımlamasından yola çıkılarak iç beden sağlıkla ilgili olan; dış beden ise estetik görünümü veren kısım olarak okunabilir. Özcan'a göre iç beden tıpta, dış beden ise tüketim kültüründe yani modada önemlidir (Özcan, 2007, s. 226).

Modern dönemde iç ve dış bedeninin bir arada uyumlu bir şekilde işlemesini isteyen modern birey, Turner'a göre modern dönemin sonlarına gelindiğinde iç bedenin denetimini önemsememeye, daha çok dış bedenin denetimine önem vermeye başlamıştır (Turner, 1983'ten aktaran Işık, 1998, s. 147). Bu nedenle Cirhinlioğlununa göre dış görünümüne daha fazla önem vermeye ve mükemmelleştirmeye çalışan birey kapitalist sermayenin ürettiklerini daha fazla tüketen birey haline gelmiştir. Çünkü birey topluma hâkim olan beden anlayışına ulaşmak için diyete, spora ve bakım malzemelerine harcayacağı parayla kapitalizmi güçlendirmektedir (Cirhinlioğlu, 2010, s. 85).

Kapitalist sermayenin üretmiş olduklarıyla değişen sadece tüketim alışkanlıkları değildir. Daha önce de vurgulandığı üzere, sağlık ve hastalığın anlamı da değişikliğe uğramıştır. Nettleton'a (1995) göre, 20 yıl önce uzman bireyler tarafından hastalık tanısı konmakta ve tanı konduktan sonra bireyin iyileşmesi sağlanmaktaydı. Yani 14. yüzyıldan önce büyücüler, medyumlar gibi şifa dağıtıcıları doktorlar, hemşireler gibi uzmanlardı (Illıch, 1995, s. 77). Ancak günümüz modern dünyasında Featherstone'un da (Featherstone, 2005, s. 146) *"sağlıklı yaşam endüstrisi"* olarak adlandırdığı grubun içerisinde yer alan vitamin hapları, sağlık klüpleri, sağlıklı yiyecekler ön plana çıkmıştır (Kasapoğlu, 1999, s. 4). Bu nedenle modern birey kapitalist sistemin yansıtmış olduğu hipergerçeklikler dâhilinde bu ürünleri tüketerek kimliklerini, bedenlerini bu ürünleri üretenlerin isteği doğrultusunda yeniden inşa etmektedirler. Çünkü sağlık ve hastalık tanımlanırken içeriğinde meydana gelen değişimler, tüketilen ürünler; sağlıklı olmak için bedeni de kontrol edilmesi gereken bir kavram haline getirmiştir. Yani modern bireyin bedeni manipüle edilerek kendisiyle ilgili benlik algısının oluşumu engellenmekte bu da yeni kimlikleri ortaya çıkarmaktadır.

Modern dönemin medyası bireylerin neyi yiyip neyi yememesi gerektiğine de karar vermektedir. Bu durumda medya paternalizmle ilişkilendirilerek okunabilir.

Paternalizmde çocuk astken, ebeveynler otoriteyi elinde bulundurdukları için üsttürler. Ast olan çocukken, üst olan yani otoriteyi elinde bulunduran ebeveyndir. Bu ilişkiye göre üstte bulunan ebeveyn çocuğunu korumakla, onu yönlendirmekle, çocuğuna belirli kuralları aktarmakla yükümlüdür. Buna karşılık ast olan çocuk ise üstün yani ebeveynin kendisine söylediklerini, emrettiklerini yerine getirmek zorundadır. Paternalizme göre çocuk ebeveyni olmadan varlığını devam ettirememektedir (Köksal, 2011, s. 103). Bu nedenle bu bakış açısından yola çıkılarak medyanın da bireyler üzerinde paternalizme dayalı olan bir baskısının olduğu vurgulanabilir. Çünkü birey sadece medyanın önerdiklerini tükettiği takdirde sağlıklı kalacaktır. Dolayısıyla postmodern dönemde beden yeniden üretilirken, bu yeniden üretimi gerçekleştirmek için insanlar tüketmeye istekli hale getirilmektedir. Mesela bir diyet ilacı tanıtılırken, aşırı zayıf bedene sahip bir mankenin bu ilaçla bütünleştirilmesi ve "sizde böyle bir vücuda sahip olmak istiyorsanız hemen alın, kullanmaya başlayın", "bir haftada on kilo vermek istemez misiniz?" şeklinde ifadelerin yaratılması insanları o ilacı tüketmeye istekli hale getirmektedir. Böylece bireylerde Özkan'ın da ifadesiyle "fit beden yanılsaması" (Özkan, 2014, s. 25) meydana getirilerek o bedenlere ulaşma istekleri tetiklenmektedir. Yani modern dönemin medyası insanların özlemini duyduğu, hayal ettiği ve istediği bir dünya yaratarak; bireyleri dergi kapaklarında yer alan sporculara, mankenlere dönüştürme konusunda umutlandırmaktadır (Özkan, 2014, s. 27). Çünkü medya insanların kendisini dinlemesini ve anlamasını istemektedir. Baudrillard'a göre bunun yerine getirilmesi dikkat toplanmasına, beğenilecek ürünlerin üretimine ve belki de en önemlisi bir kadına onun diliyle hitap etmenin bilinmesiyle mümkündür (Baudrillard, 2016, s. 208-219). Böylece bu ürünlerin insanlara satılması kolaylaşacak ve dönüştürülmek istenen bedenlere dönüştürüleceklerdir. Yani modern dönemde birey istediği kimliğe, bedene bürünmesi ve yaşamak istediği dünyaya erişmesi için *"cezbedici ve baştan çıkaran, ayartan"* ürünlerle karşı karşıya bırakılmıştır (Haug, 1997, s. 60). Bu nedenle ihtiyaç olmasa bile insanların yaratılmış olan o ürüne karşı talepleri artmıştır. Bu noktada medya gibi bireyi etkisi altına alan araçların, kurum ya da grupların birey üzerinde, (Illıch'in doktorlar üzerinden

örneklendirerek açıklamış olduğu kavramlar olan) hem *"Placebo"*[13] hem de *"Nocebo"*[14] etkisi yarattığı vurgulanabilir (Illıch, 1995, s. 76-80).

Funk'un da ifade ettiği üzere medyanın belirli duygu ve düşünceleri insanların belleğine aşılama gücü vardır ve bu ürünler tanıtıldığında, sahip olunabilecek en mükemmel insani özelliklerle, kusursuz profillere hayran olunacak şekilde tanıtıldığı için insanlar kolaylıkla etki altında kalarak aşılanmaktadırlar (Funk, 2007, s. 27-30). Böylece üretilen ürünlerin tüketimi için aşılanan bireyler Elçik ve Özenç'in de belirttiği üzere spor, estetik, diyet gibi pek çok tüketim ürünlerinin oyuncusu haline gelmektedirler (Elçik & Özenç, 2010, s. 8).

Daha önceden vurgulandığı gibi medya ifadeleriyle bireyde korku ve güvensizlik duygularının oluşmasına neden olmaktadır. Ancak korku ve güvensizlik duygusunu bireye kazandıran medya yine etkileyici ifadeleriyle insanlarda ortaya çıkarmış olduğu bu korku ve endişeleri ortadan kaldıran yapaylıklar da oluşturabilmektedir. Haug'un (1997, s.53) belirttiği üzere medyada yansıtılan kusursuz, yapay görüntülerin etkisinde kalan birey, üretilmiş olan yapay görüntülerin cazibesine kapılmaktadırlar. Bu nedenle Cirhinlioglu (2010) hastalığa çözüm üreten reklamların yanında hastalanmamak için nelerin uygulanması gerektiğini gösteren reklamların da var olduğundan bahsetmektedir. Bireylerin yapması gereken ise kendilerinde hastalığı, korkuyu, güvensizliği artıracak reklamlardan uzak durmalarıdır (Cirhinlioğlu, 2010, s. 93). Bu durum beden üzerinden değerlendirildiğinde şişman bir bedenin nasıl zayıflayacağı değil; daha çok nasıl kilo alınamayacağına dair reklamların var olduğu söylenebilir.

Riskler temel bir ihtiyaç olarak yansıtıldığı için modern birey, kendisi için neyin ihtiyaç neyin risk olduğunu bilemez ve bir durumun kendisi için risk olup olmadığına kendisi karar veremez duruma gelmektedir. Bunun sonucunda tüketim toplumunda sürekli olarak tüketme ihtiyacı olan bireyde risklerin ortaya çıkması kaçınılmaz hale gelmektedir. Çünkü reklamlar belli bir vücut ölçüsünün üzerinde (90-60-90) (Bilgin, 2015, s. 318) olmayı bireyde yukarıda da belirtildiği gibi *"Nocebo"* etkisi yaratarak şişman olmakla özdeşleştirerek, kilolu olmayı risk faktör haline getirmektedir. Diğer

[13] *"Placebo"* doktoru bir şarlatan olma suçlamasından korumak için beyaz büyü uygulaması olarak da bilinen Latince kaynaklı bir kelimedir. Latince *"mutlu edeceğim"* anlamına gelmektedir (Illıch, 1995, s. 76).

[14] *"Nocebo"* pozitif olmayan bir *"placebo"*'dur. Yani kelime anlamı *"mutlu etmenin aksine zarar vereceğimdir"* (Illıch, 1995, s. 80).

taraftan reklamlar bireyde "Placebo" etkisi yaratarak zayıf olmaya özendirilmektedir. Aşırı zayıflıkta risk faktör olmasına rağmen, ilerleyen aşamalarda insan hayatını olumsuz yönde etkileyebilecek sonuçlara neden olma ihtimalinin yüksekliğine rağmen, medya *"Placebo"* etkisi yaratarak bu risk faktörünün, zararlı sonuçlara neden olabilecek bir risk faktör olarak görülmemesini sağlamaktadır. Yani bir riskin azamileştirilmesi, diğer riski asgarileştirmektedir. Beck'in de ifadesiyle bir risk diğer bir riskin bazen ortaya çıkmasına neden olarak birbirlerini tamamlamalarına neden olurken, bazen bastırarak o riskin görülmemesine neden olmaktadır. Yani bir riskin asgarileştirilmesi diğer riskin görmezden gelinmesine ve azamileşmesine neden olurken; risklerin azamileştirilmesiyle daha başka risklerde ortaya çıkabilmektedir (Beck, 2011, s. 40).

Elmas'a göre modern dönemin insanları korkularından dolayı riskleri[15] tüketmektedirler ve bu tüketim risklerin artmasına neden olarak birey üzerinde insanlıktan çıkarıcı etkiler yaratabilmektedir (Elmas, 2013, s. 84-85). Yani bireyin tükettiği sadece üretilmiş olan ürünler, gıdalar değil; aynı zamanda kendi bedenidir (Özbolat, 2011, s. 332). Mesela yeme bozukluklarından olan anoreksiya nervosa bu durumu örneklendirebilmektedir. Bu bozukluğu deneyimleyen insanlar modern dönemin kendilerine aşılamış olduğu gerçek dışılıkların etkisi altında kalarak, kusursuz olma çabası içerisine girmektedirler. Kusursuzluğu zayıflık, zayıflığı zorunluluk olarak görmektedirler. Burada bahsedilen kusursuzluk fiziki olarak dış görünümün kusursuzluğudur ve modern birey için başarının tek yolu bedeni sıfır beden haline getirerek kusursuzlaştırmaktır. Bu kusursuzluğun getirmiş olduğu sonuç ise insanı insanlıktan çıkarmaktır. Bireyin ruhunu saran eski bedeninin yerine yeni bir beden yaratılmaktadır. Bu nedenle Baudrillard medyayı yeni bir dünya yaratan, yani *"demiurgos"* olarak görmektedir (Baudrillard, 2016, s. 216). Medyanın yansıttıklarına göre birinci bedenin yerine yaratılmış olan ikinci beden, birinci bedenden daha mükemmel olması gerekirken kendi kendisini yok etmektedir. Dolayısıyla modern dönem üretmiş olduklarıyla yeni risklerin, yeni tehditlerin, yeni hastalıkların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bireylerin daha çok tüketmesi sağlanarak, toplumun tüketim toplumu haline getirildiği hasta toplumlar yaratılmaktadır. Coşgun'un ifadesiyle insanların popüler kültürü tüketmeleri kendilerini de yok etmelerine neden olmaktadır. Dolayısıyla içerisinde yaşamış oldukları toplumu da tüketen insan toplumun yok

[15]Risk günümüzde özellikle 1970'li yıllardan itibaren öne çıkmaya başlamıştır (Soydemir, 2011, s. 170).

olmasına da neden olmaktadır. Yani halk tüketirken tükenmektedir. İnsanlar maddi olanı tüketmelerinin yanında maneviyatını, yani kendi bedeni de dâhil olmak üzere kendi varoluşunu oluşturan sevgi, güven, dostluğunda tüketilip yok olmasına neden olarak tüketirken tükenmektedir (Coşgun, 2012, s. 848-849).

Tüketim toplumunda mutlu gibi görünen *"robotlaştırılmış insanların yaratılması"* (Mills, 2016, s. 224) akılsız bir rasyonelliğin ortaya çıkmasına neden olmuştur. Yani kandırılmayı, ikna edilmeyi Bauman'ın (Bauman, 2012, s. 87) ifadesiyle *"baştan çıkarılmayı"* bekleyen insanlar yaratılmıştır. Baudrillard'a (Baudrillard, 2016, s. 161) göre bu insanlar kandırılmaktan hoşlanmasalardı onların baştan çıkarılmayı bekleyen istekleri olmasaydı onları kandırmak bu kadar kolay olmazdı. Bu nedenle Descartes (Haug, 1997, s. 56) baştan çıkarılmayı isteyen ve bekleyen insanları *"enayiler"* olarak adlandırmıştır. Modern dünyada bu enayi insanlar için yaratılmış olan ve onları aldatan televizyon programları bulunmaktadır. Televizyon programları ve bu programlarda yansıtılan görüntülerle insanlarda tatmin olmama duygusu yaratılmaktadır. Daha sonra bu tatminsizliklerini daha çok nasıl tatmin olabilirime dönüştürmenin yollarını göstererek kendisini baş tacı etmektedir (Haug, 1997, s. 60). Çünkü bu bireylerin tatminsizliklerinin mükemmelleştirilmesi üretilen ürünler üzerinden gerçekleştirilmektedir. Böylece Haug'un da ifade ettiği üzere gerçekmiş gibi yansıtılan görüntüler dışındaki her şey modern birey için işe yaramaz hale gelmekte ve kapitalist tüketim toplumunun ürettiklerini daha çok tüketir hale gelmesine neden olmaktadır. Yani kapitalizm topluma egemen olmuştur. Topluma egemen olan kapitalizmin amacı ise kâr elde etmektir (Gençoğlu, 2012, s. 100-101).

Postmodern dönem bir bakıma hakikatte olmayan şeylerin hakikatte varmış gibi yansıtıldığı dönemdir. *"Miş gibi"* dönemidir. Yani postmodern dünya Baudrillard'ın (Baudrillard, 2014, s. 13) ifade ettiği, hakikatin yerini alan simülasyon kavramında olduğu gibi büyülü *"miş gibilerin"* yaratıldığı, *"nesnelerin olduğundan daha küçük ya da daha büyük olarak yeniden üretildiği kitsch'lerin olduğu"* (Baudrillard, 2016, s. 138) böylece insanların kandırıldığı, yanıltıldığı bir dünya haline gelmiştir (Kocadoru, s. 115-117). İnsanları kandırarak kendi dünyasına çeken simülasyon *"reel"* ve *"reel olmayan"* arasındaki farkı yok etmektedir. Bu nedenle kandırılmayı bekleyen insanlara her şey olduğundan daha renkli göründüğü için her zaman bu renkli görüntülerin davetlisi olmaktadırlar ve bu daveti yapan genellikle medyadır (Funk, 2007, s. 45). Bireyi davet eden medya insanın kendisinde olumlu görmediği özelliklerini, mesela şişman vücut

hatlarına sahipse ve bu durum onu mutsuz ediyorsa, vücuduyla ilgili bu hayal kırıklığını, memnun olmama durumunu yok etmeye çalışmaktadır.

Modern toplumumuzda birçok genç kızı, kum saati görünümlü vücut şekliyle, kıyafetleriyle, kısacası dış görünümüyle etkileyen oyuncak bebekler (Barbie gibi) Baudrillard'ın bahsettiği simülakrlara örnek olarak verilebilir (Kurt, 2016, s. 1316). Çünkü hem Batı dünyasında hem de Türk toplumunda özellikle modernleşmeyle beraber, bu bebeklerin görünümüne kavuşmak isteyen pek çok genç kız pek çok estetik ameliyattan geçmekte ya da kendilerini aç bırakan diyetler uygulamaktadırlar. Toplumda yaratılmış olan görünmezlikler ve görünürlükler riskleri meydana getirmektedir. Daha açık bir ifadeyle bireyler bir taraftan modern dönemin üretmiş olduğu görünmez tehlikelerin (Özdel G., 2012, s. 22) etkisi altında kalırken, diğer taraftan Beck'in de ifade ettiği üzere *"görünür tarzdaki açlıktan ölme tehdidi"*'nin etkisi altında kalmaktadırlar (Beck, 2011, s. 59). Bu nedenle bu türden simülakrların bireylerin yaşamını tehlikeye atarak onlarda yeme bozukluklarını ortaya çıkardığı söylenebilir. Kadınlarda var olan cılız bir vücut şekline sahip olma arzusu, sıfır bedene sahip olduğunda nasıl görünebileceği Barbie bebekler üzerinde alegori yapılarak daha çok istenen bir durum haline getirilmektedir. Baudrillard bu durumu *"gerçekliğin baş döndürücü ve alegorik gösterimi"* olarak adlandırmaktadır. Funk da üretilmiş olan bu gerçekliklerle yeni bir dünya yaratılırken asıl hedefin bireyleri bu dünyanın gerçekliğine inandırmak olduğundan, böylece zihinlerde yaratılmış olan bu dünyanın ayakta tutulduğundan bahsetmektedir (Funk, 2007, s. 37).

2.2.4. Toplumsal Cinsiyet Temelinde Kadın Bedeninin Dönüşümü

Cinsiyet (sex) ve toplumsal cinsiyet (gender) kavramları birbirlerinden oldukça farklılık göstermektedir. Simone de Beauvoir da *"Kadın doğulmaz, kadın olunur"* sözüyle (Beauvoir, 1993, s. 231) cinsiyet ve toplumsal cinsiyetin birbirlerinden farklı kavramlar olduğunu ortaya koymaktadır (Holmstrom, 2012, s. 90).

Oakley'e (Oakley, 1974'ten aktaran Savran, 2013, s. 234) göre biyolojik olan cinsiyettir. Yani cinsiyet kavramıyla eril ve dişile ait olan, hem biyolojik hem de fiziksel özellikler kastedilmektedir. Toplumsal cinsiyet kavramı ise toplumsal olarak eril ve dişil olan bireye toplumun yapmış olduğu dayatmalar dâhilinde verilmiş olan rollerdir. Yani herkes dünyaya geldiği ilk andan itibaren fiziki olarak bir cinsiyete sahip olduğu için

toplumsal olarak inşa edilen cinsiyet değil, toplumsal cinsiyettir (Bourdieu, 2015, s. 36). Cinsiyetin aksine toplumsal cinsiyet bireyin ailesi, arkadaş grupları, medya tarafından verilmiş olan rollerle zamanla oluşturulmaktadır. Yani bireyin toplumsal cinsiyeti *"sosyalizasyon süreci"* içerisinde oluşmaktadır. Bu nedenle sosyalizasyon süreci içerisinde bireye verilmiş olan rollerin kadın ve erkek arasında eşitsizliklerin ortaya çıkmasına neden olduğu belirtilebilir. Anatomi bilimi kadın ve erkeği sadece tek bir noktada ayırmaktadır. Erkeğin kadından farkı sahip olduğu spermatozoid ve kapsamıdır; kadının erkekten farkı ise yumurtacık ve yumurtacığı barındıran organdır. Ayrıca erkek cinsel organının bir kısmı kadında, kadın cinsel organının bir kısmı ise erkekte bulunabilmektedir. Yani iki cinslilik durumuyla karşılaşmanın söz konusu olabileceğini savunan anatomi bilimi kadın ve erkeği sadece sahip oldukları organların farklılığı yönünden ayırmaktadır (Challaye, 1973, s. 117). Bourdieu'ya göre olan paradoks ise şudur: dişil olanla eril olanın bedenin farklılıkları erkekmerkezli bakışın pratik şemaları çerçevesinde algılanıp inşa edilmekrtedir (Bourdieu, 2015, s.37).

Erkek kadına göre hem bedenen hem de fiziken daha güçlü kabul edilmektedir. Mesela kadın duyguyu, doğayı temsil ederken, erkek aklı temsil etmektedir (Erden, 2008, s. 130). Ya da gece kadını temsil ederken, gündüz erkeği temsil etmektedir (Elçik & Özenç, 2010, s. 7). Adak'ın da belirttiği üzere kadının toplum içerisindeki yerini belirleyen erkektir. Yani eski dönemlerden beri kadın ve erkek arasında bir kopukluk, zıtlık ya da dikotomi vardır (Adak, 2002, s. 153).

Aydınlanma'ya kadar akıl eril ve dişil olmak üzere ikiye bölünmüş olarak ele alınıyordu (Lloyd, 1996, akt: Köse, 2014, s.40) Aydınlanma ve aydınlanma sonrasında hem erili hem dişili temsil eden akıl, sadece eril bedeni temsil eder hale geldi. Kadın saçı uzun aklı kısa olarak nitelendirildi (Bilgin R. , 2016, s. 224). Yani eril ve dişil arasındaki farklılıklar belirginleştirildi. İkili karşıtlıklarda eril bireyin zekâyı, dişil bireyin ise bedeni temsil etmesi ve zekânın daha üstün görülmesi nedeniyle beden zekânın tahakkümü altında kalmaktadır. Aklın daha üstün olduğu bu anlayış felsefede *"Kartezyen Görüş"* olarak adlandırılmaktadır. Bourdieu ise bu durumu eril tahakkümle dişil itaatin paradoksal mantığı olarak adlandırmıştır(Bourdieu, 2015, s. 54). Bu görüşe göre beden biyolojik olarak ele alınan bir kavram olmasının yanında sosyal olarak da ele alınması gereken bir kavramdır (Canatan, 2011, s. 25).

Kadın cinselliği ve güzelliği ile var olandır, kadın baba evinde konuk olandır, kadın sesi çıkmayan, namusu olandır, ödevi çocuk doğurmak olan kadın erkekten daha

aşağı sınıfta olandır, kadın insanı kötü olana, şiddete, hevese, arzuya ittiği için şeytana eş olandır (Bilgin R. , 2016, s. 224). Yani güçsüz olan kadınken, güçlü olan erkektir. Bu durum kadının erkeğin egemenliği altında olmasına (Kepekçi, 2012, s. 75), hatta erkek ne söylerse onu kendisi söylemiş gibi kabul etmesine neden olmaktadır. Yani kadınla erkek arasında var olan hiyerarşi (Köse H. , 2011, s. 80) eski dönemlerden beri varlığını korumaktadır. Tıpkı otokraside, egemenlik nasıl birinin elinde oluyorsa ve düzen o birinin egemenliğine göre sağlanıyorsa, kadın erkek ilişkilerinde de erkeğin kadın üzerindeki otokrasisinden bahsedilebilir. Erkeğin kadın üzerinde var olan otokrasisi o kadar güçlüdür ki kadın kendi bedenini bile erkeğin istediği şekle dönüştürmek için uğraş verebilmektedir. Bu nedenle kadınlar tüketim toplumunda eril bakışın isteğine göre şekillendirilmektedir (Topateş A. K., 2015, s. 37). Kadın bu etkilenmeler dâhilinde bedenini dönüştürürken Kızılçelik'in de (Kızılçelik, 2003, s. 90) ifadesiyle bedenini "ötekinin erotik bakışına sunulan" nesne haline getirmektedir. Çünkü kadın olmak güzellikle ve cinsellikle ilgilidir (Topateş A. K., 2015, s. 33).

Wardetzki'ye (Wardetzki, 2010, s. 131) göre kadınlar başkalarının düşüncelerinden kolay bir şekilde etkilenmektedirler ve kendilerini dışarıdan gelmiş olan etkilenmelere göre tanımlamaktadırlar. Dolayısıyla erkek kadının üzerinde iktidar kuran olmaktadır. Yani iktidar ve beden arasında bir ilişki ortaya çıkmaktadır. Bourdieu'un ifadesiyle boyun eğenler ve boyunduruğu altında tutanlar arasında bir ilişki vardır. Bu ilişkideki tahakküm minnet ve itaat edimlerini ortaya çıkarmaktadır (Bourdieu, 2015, s.26)

Kadın ve erkeğe toplum içerisinde dayatılmış olan rollerin farklılıkları ve bu farklılıklar sonucunda ortaya çıkmış olan toplumsal cinsiyet eşitsizliği, eril ve dişilin beden algılarında da farklılıkların ortaya çıkmasına neden olmuştur. Tiggemann bu noktada beden imgesinin, bedenin görünümü, özellikle de şekli ve ağırlığı ile ilgili olduğunu vurgulamış ve bu durumun cinsiyete göre farklılık gösterdiğini ifade etmiştir (Tiggemann, 2003'ten aktaran Öngören, 2015, s. 28). Yani kadın ve erkeğe uygulanan toplumsal ve kültürel baskıların farklılaşması; anoreksiya nervosa gibi yeme bozukluklarının da cinsler arasında görülme sıklığını değiştirmesiyle bağlantılandırılarak okunabilir. Ulusoy ve diğerlerinin de belirttiği üzere toplumsal cinsiyet anoreksiya nervosa gibi yeme bozukluklarının ortaya çıkmasında etkili olmaktadır (Ulusoy, Güngör-Baran, & –Demir, 2003, s. 48). Canatan'a göre de bedenin dış görünümü, yani ağırlığı,

şekli, rengi bedenin maddi bölümünü oluşturmaktadır ve bu maddi olan kısmın oluşmasında toplumsal cinsiyet, ırk, cinsellik etkili olmaktadır (Canatan, 2011, s. 23) .

Dökmen'e (Dökmen, 2009, s. 43) göre eril ve dişil olana sosyal ve kültürel olarak yapılan baskıların farklılık göstermesinden dolayı kadın zayıf, erkek ise daha yapılı olmayı istemektedir. Yansıtılmış olan bu algıya göre kadın *"90-60-90", "36 beden", "0 beden"* ölçülerine sahip olursa güzel olarak kabul edilmektedir (Alptekin, 2015, s. 70). Bu durum ise kadınların tüketicileştirilmelerine, kadın bedeninin ise tüketim nesnesi haline gelmesine neden olmaktadır (Topateş A. K., 2015, s. 37). Bütün bunlardan yola çıkılarak kadınsı olmanın sadece fiziksel görünümün mükemmelliğiyle mümkün olduğu söylenebilir. Bu nedenle fiziksel görünüm kadınsılığın temel özelliği olmaktadır. Kadınlar için belirlenmiş olan 90-60-90 ideal vücut ölçülerinin aksine (Kotanlı, 2015, s. 73); erkekler daha kaslı bir görünüme sahip olabilmek için yapmış oldukları egzersizlerle, geniş göğüslü, toplumda *"üçgen vücut"* olarak nitelendirilen bir beden şekline bürünmektedirler (Ertan, 2017, s. 84).

Fallon ve Rozzin'in araştırmalardan çıkarmış oldukları sonuçlara göre; fiziksel olarak alımlı olmanın ince, zayıf olmakla mümkün olduğunu kabul eden kadınlar ancak bu şekilde erkekler tarafından da ilgi göreceklerini, beğenileceklerini kabul etmektedirler (1985'ten aktaran Macionis, 2001, s. 547). Bu durum birçok kadının beden algısı üzerinde karşı cinsin de etkisinin olduğunun göstergesi olarak okunabilir. Dolayısıyla burada Bourdieu'nda belirttiği üzere yumuşak ve görünmez olan sembolik bir şiddet söz konusudur. Bu sembolik gücün, şiddetin var olmasının tek yolu ise ona maruz kalanların yani kadınların onu kabul etmesidir. (Bourdieu, 2015, s. 54-56)

Ürünlerin tüketimi de bireyin yaşına, cinsiyetine, mesleğine göre farklılaşmaktadır. Bunlar tüketicinin üretilen ürüne karşı tutum ve davranışlarını etkilemektedir (Babaoğul, Şener, & Buğday, 2016, s. 9). Mesela, reklamlarda sıfır beden bir mankenin ulaşılmaz bir güzellik olarak yansıtılması erkekleri değil, bu bedene bir gün bende ulaşabilirim umutları içerisine giren kadını etkisi altına alacaktır. Diyet içerikli gıdalara yönelecek olanlar erkekler değil, kadınlar olacaktır. Bu nedenle cinsiyet bireylerin hangi ürünü satın alacağının ve tüketeceğinin belirleyicisi olabilmektedir. Yapılan araştırmalarda da (Adak, 2002, s. 264) kadınların %82,4'ünün diyete çok fazla önem verdiği ortaya çıkarılmıştır. Yine bu reklamlardan etkilenecek olan altmış yaşında ya da seksenli yaşlarına gelmiş büyüklerimiz değil, ergenlik çağında olan ya da gençlik çağında olan kadınlar olacaktır. Çünkü reklamların yansıtmış olduğu moda olandır,

geleneksel olandan uzak olandır ve moda olana uymamanın anlamı toplum tarafından kabul görmemektir. Dolayısıyla bu zararlı maddelere en çok ulaşmak isteyenler kadınlar olacak ve bu durum yeme bozukluklarının erkeklerden daha çok bedeninin dış görünümüne daha fazla önem veren kadınlarda ortaya çıkacaktır (Kaya & Çilli, 1997, s. 107). Çünkü medyanın yansıttıklarıyla kadın kendisinde doğal olarak var olan şeylerle mutsuz olmakta, kendisine olan güveni zedelenmektedir (McCormick, 2008, s. 312).

Kadınlar üzerinde yukarıda bahsedilen tüketime özendirme durumunun yaratılmasında sadece reklamlar etkili değildir. Bu konuyla ilgili Storey (Storey, 2000, s. 97-98) 1970'li yılların en çok tercih edilen dergisi olan *"Jackie"*'den bahetmiştir. Bu dergide romans yani aşk macerası;[16] kişisel (ev) hayatı;[17] moda ve güzellik;[18] pop müzik şifresi[19] olmak üzere dört tane şifre bulunmaktadır. Bu dergide yer alan moda ve güzellik şifresi dış görünüşün kadınlar için ne kadar önemli olduğundan bahsetmektedir. Yani kadınlar bu dergide yansıtılanlara bakarak nasıl davranmaları gerektiğini, kendileri dışında olanların yani çevrelerinde yer alan diğer insanların onlardan ne beklediklerini öğrenmektedirler.

Giddens'a göre kadınlar ilk yetişkinlik döneminde fiziksel görünümlerini erkeklerden daha çok önemsedikleri için anoreksiya nervosa gibi yeme bozuklukları erkeklerde daha az görülmektedir (Giddens, 2010, s. 140). Yani aile, arkadaş grupları, sosyal çevre ya da medya tarafından kadınlara verilmiş olan rollerle birlikte oluşturulmuş olan toplumsal cinsiyet eşitsizliği, kadınların vücut şekillerinden hoşnut olmamasına neden olmaktadır. Bu hoşnutsuzluğun ortaya çıkmasına neden olan araçlar, gruplar,

[16]Derginin neredeyse her bölümünü kaplayan şifredir. Bu şifrede belirtilene göre romansı yani aşkı bulmak için uğraşan bir kız hep vardır. Mutluluğun teklikle olmadığı için çift olmak gerekir. Yani mutluluğu ortaya çıkaran bir kız ve bir de erkek vardır. Ayrıca bu şifreye göre kadın pasifliği simgelemektedir. Pasifliği simgelediği için de dergide makyaj, giyim vb. konularla ilgili kendisine verilmiş olan öğütlere uymak zorundadır. Bu nedenle medyadan en çok etkilenen erkekler değil kadınlar olmaktadır (Storey, 2000, s. 98).

[17]İkinci şifre olan kişisel (özel) hayat şifresi romanstaki (aşk) mutluluğun aksine problemlerin olduğu bölümü temsil etmektedir. Karanlık olan kısımı temsil etmektedir (Storey, 2000, s. 98).

[18]Kadınlar dişil olan yanlarını makyaj ve giyimle ortaya çıkarabilmektedirler. Bu nedenle moda ve güzellik şifresi kadınları bu türden konularda bilgilendirmeyi amaçlayan şifredir. Bu şifreye göre kadınların sevgililerini, hatta iş yerindeki patronlarını etkilemeleri dış görünümlerinin mükemmelliğiyle mümkündür. Bu nedenle bu şifreye göre kadınların en çok önem verdiği şey dış görünüştür (Storey, 2000, s. 99).

[19]Pop müzik şifresinde amaç müziğe olan bağlılığı artırmak değildir. Bu bölümde bireyin kendisini duygu seline kaptırması amaçlanmaktadır. Romans şifresinde olan sevgilinin yerinde pop müzik şifresinde pop yıldızı vardır ve kadınların duygu seline kapılarak onu büyük bir hayranlıkla izlemeleri ve dinlemeleri amaçlanmaktadır. Dolayısıyla bütün bu şifreler aracılığıyla kadın pasif duruma getirilerek onun nasıl davranması gerektiği, başkalarının kadından ne beklediği kadına öğretilmeye çalışılmaktadır (Storey, 2000, s. 99).

kurumlar önermiş olduğu; diyet ilaçları, estetik operasyonlar gibi çözüm yollarıyla bu hoşnutsuzlukların ortadan kalkmasına yardımcı olmamakta, aksine kadın sağlığı açısından riskler meydana getirerek yeni hastalıkların ortaya çıkmasına neden olmaktadır.

18. yüzyılda yapılmış olan bir çalışmada obezitenin depresyon nedenlerinden biri olduğu ortaya çıkarılmıştır. Yapılmış olan bu çalışmada katılımcılarla yapılan görüşmelerden sonra elde edilen bulgulara göre bazen bireylerin yaşamış olduğu utanç duygusu da anoreksiya nervosa gibi yeme bozukluklarının ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Özellikle vücut yapılarında büyük değişikliklerin meydana geldiği ergenlik döneminde, göğüslerin büyümesi, kalçanın büyümesi vb. durumlardan dolayı genç kızlarda utanç duygusu gelişebilmektedir. Kendi bedenlerindeki değişimleri az yemek yiyerek, bazen hiç yemek yemeden engelleyebileceğini düşünen bireyler gelişimlerini olumsuz yönde etkileyerek çeşitli sağlık problemlerinin ortaya çıkmasına neden olmaktadırlar (Turner, 2011, s. 32).

2.3. GÜZELLİK, ÇİRKİNLİK, ZAYIFLIK, BEDEN ALGISI VE İMGESİ

2.3.1. Güzelliğin Anlamı

Eco'ya göre çokluk içerisinden hoşa giderek, beğenilerek seçilen teklik güzel olandır. Yani var olan çoğunluğun içerisinden tek olanın seçilmesinin nedeni, o tek olanın en güzel olmasıdır. Çokluk içerisinden seçilmiş olan bu tekliği Eco *"çeşitlilikte birlik"* olarak adlandırmıştır (Eco, 2012, s. 275).

Yüzyıllardır toplum içeirisinde var olan bir düşünceye göre güzel olan iyidir; çirkin olansa kötüdür ve birşeyi seviyorsak o şey bizim için güzel olandır. Eski Yunan'da törenlerde söylenen *"güzel olan sevilir, güzel olmayan sevilmez"* (Eco, 2012, s. 37) dizeleri eski dönemlerden beri güzellik kavramına verilen anlamın ne olduğunu açık bir şekilde göstermektedir. Toplum içerisinde yüzü güzel insanlar için söylenmekte olan *"içinin güzelliği dışına yansımış"* sözü de bu durumu doğrular nitelikte olabilir. Bir insanın dış görüntüsünün güzelliğiyle; ruhunun, kalbinin güzelliği arasında bağlantı kurularak, bireyin iyiliği ve kötülüğü de dış görüntünün mükemmel olup olmamasına göre değerlendirilmektedir. Bu düşünceler insanlar arasında iyi olmanın sadece yüzü, vücudu yani dış görünümü güzel olmakla mümkün olabileceği düşüncesini ortaya

çıkarabilmektedir. Yani biçimsel, fiziksel güzellikle ruhsal güzellik arasında bağlantı kurulmaktadır.

Voltaire'e göre bir şey bir bireyde bir hoşlantı durumu, çekicilik, haz uyandırıyorsa güzeldir. Voltaire bu durumu kurbağa üzerinden örneklendirerek önemli olanın bireyin zevki olduğunu ifade etmiştir. Bir kurbağanın sarı göbeği ya da dışarı fırlamış gözleri bir insana çirkin gelebilir; ancak bir kurbağa için aynı durum söz konusu olamaz. Çünkü dişi kurbağa sarı göbeğiyle ve dışarı fırlamış gözleriyle en güzel olandır (Voltaire, 2013, s. 107). Kagan'ın ifadesiyle görülen bireyin kriterleriyle çelişiyorsa o görülen güzel olmayandır, çirkindir (Kagan, 1982, s. 111).

Eski dönemlerde günümüz modern dünyasının sıska, cılız bedenleri çirkin olarak kabul edilirken; şişman, yapılı olanlar güzel olarak kabul edilmektedir. Bu nedenle güzelliğin anlamı dönemden döneme farklılaşmıştır. Yani günümüzde güzelliğin anlamı zayıf olmaktır (Elçik & Özenç, 2010, s. 11). Aristoteles'e göre ruh canlı olan varlığı cansız olandan ayırmaktadır. Bir ruhtan bahsetmek için önce bir hayatın, yaşamın olması gerekmektedir. Bu nedenle ruhu yok eden ölümdür ve ölüm meydana geldiğinde canlılığını kaybeden bireyin ruhu da bedeninden ayrılarak yok olmaktadır. Görme eylemini gerçekleştirmesi için bir gözün göz bebeğine gereksinimi olması gibi bedenin de canlı kalabilmesi ruhun varlığına bağlıdır. Modern dönemde bedenlerini güzelleştirmek uğruna belli ölçülere ulaştırmak isteyen bireylerin yapmış oldukları diyetler, estetik operasyonlar, bu bireylerin bedenlerini olması gereken ölçülerden daha zayıf hale getirerek yok etmektedir. Çünkü ruhun bedenden ayrılmasıyla bedenin ölümü ve işlevini yerine getirememesi gibi anoreksiya nervosada da bireyin bedeni ölümle işlevsiz hale gelebilmektedir (Öncü & Sakarya, 2013, s. 48-51). Aristoteles'in de ifadesiyle beden ve ruhun birbirinden ayrılması anoreksik bedenleri ortaya çıkarmakta ve güzellik ideali olarak görülen fit, zayıf, cılız bedenler onlar için artık ıstırap haline gelmektedir (Aristoteles, 2001, s. 65-70).

2.3.2. Güzellik Algısının Tarihsel Olarak Değişimi

Toplumu oluşturan bireylerin güzellik anlayışının farklılaşması güzellik kavramını göreceli bir kavram yapmaktadır ve Rönesans döneminden önce önemsenmeyen bu kavram Rönesans'tan sonra toplum tarafından önemsenen bir kavram haline gelmiştir (Erdemli, 2008, s. 57).

Bireyler arasında güzellik algısının değişiklik göstermesinin yanısıra; bu algıda hem dönemden döneme hem de toplumdan topluma da farklılıklar ortaya çıkmaktadır.[20]. Çünkü Erdemli'nin de ifadesiyle bireylerin herhangi bir nesneye, varlığa vermiş oldukları anlam çağlara, geleneklere, dinlere, kültürlere ve modalara göre değişmektedir (Erdemli, 2008, s. 64). Bazılarına göre uzun boylu olan güzelken, bazılarına göre kısa saçlı olan güzeldir. Bazılarına göre güzelliğin ölçütü balık etli olmaktır, bazılarına göre modern dünyada hemen hemen bütün insanları, özellikle kadınları etkisi altına alan sıfır bedenli vücut yapılarına sahip olmaktır. Kagan'ın ifadesiyle güzelliğin kalıbı yoktur (Kagan, 1982, s. 113).

Güzellik algısı topluluklar arasında da farklılık göstermektedir. Pacteau'ya göre Afrikalı olan Saartje Baartman'ın oldukça büyük olan poposu ve cinsel organı Afrika kabilelerinde büyüleyici bir etkiye sahip olmuştur. Yani Afrika kabilelerinde kadın bedeninin şekli önemli olmuştur. 1810 yılında Afrikalı Saartje Baartman'ın bedeninin çıplak bir şekilde halka sunulması, Saartje Baartman öldükten sonra kalçası ve cinsel organının kavanozlarda sergilenmesi bunun göstergesi olarak kabul edilebilir (Pacteau, 2005, s. 153). O halde günümüz modern toplumlarında kadın bedenine verilen matematiksel 90-60-90 değerleri, yani ince bel ve geniş kalça yapısına sahip olma durumu Saartje Baartman'dan etkilenme sonucunda yaygınlık kazanmış bir vücut şekli olabilir mi?

Güzellik kavramı en çok kadınlar tarafından önemsenen bir kavram olmasının yanında, bazı dönemlerde kadınların yok saydığı bir kavram da olmuştur. Mesela 1970'lerde feminist hareketlerle güzellik kavramı kadınların dünyasından çıkartılmaya çalışılmıştır. O dönemlerde kadınların kısa kesilmiş saçları, makyajın günümüz modern toplumlarında olduğu kadar önemsenmemesi ya da yakılan sütyenler güzellik kavramının önemsenmeme durumuna örnek olarak verilebilir (Pacteau, 2005, s. 16). Mesela 1972 yılında ilk sayısını İngiltere'de yayımlamış olan Spare Rib [21] dergisinin kapaklarında yer

[20]Rönesans dönemi kadınlarının kazıttıkları kaşları, bembeyaz pudraladıkları yüzleri ve perukaları, Afrika'da bazı kadınların uzun ve güzel bir boyuna sahip olmak için boyunlarına taktıkları halkalar, Çin'de kadınların ayaklarının büyümesini engellemek için ayaklarına küçük gelen ayakkabılar giymeleri Victoria döneminde ince bir bele kavuşmak için vücutları korselerle sıkıştırılan kadınlar ya da günümüzün sıfır beden kadınları bu farklılıkları gözler önüne sermektedir (Topateş, 2015, s. 34).

[21]1972-1993 yılları arasında yayınlanan Spare Rib dergisi ilk olarak 1 Temmuz 1972'de yayınlanmıştır ve toplumsal cinsiyet eşitsizliğiyle yönelik farkındalık yaratmak amacıyla bütün kadınlara ulaşmayı amaçlamıştır. *"Yedek Kaburga"* anlamına gelen *"Spare Rib"* bu adını Havva'nın ve Âdem'in kaburga kemiklerinden almaktadır. Çünkü kadın ve erkek Havva'nın ve Âdem'in kaburga kemiklerinden yaratılmıştır (Dinçer, 2018).

alan kadınlar, günümüz modern dünyasının modern dergilerindeki kapaklarında yer alan kadınlardan oldukça farklıdır. Spare Rib gibi dergilerde kapaklarda yer alan balık etli kadınlar, günümüzün modern dergilerinde yerini sıfır bedenli mankenlere bırakmıştır. Aslında modernleşmenin etkisi altında kalmadan oluşturulan bu dergilerdeki güzellik algısına göre yansıtılan kadınların oldukları gibi yansıtılmalarının aksine günümüz modern toplumlarında güzellik algısının değişmesine bağlı olarak, kapaklarda yer alan mankenlerin fotoğraflarında çeşitli programlarla oynamalar yapılarak olduğundan daha farklı yansıtılabilmektedir. Yani modernleşmenin varlığından habersiz oluşturulan dergiler gerçeği yansıtırken, modernleşmeyle iç içe geçerek oluşturulan modern dergiler gerçekdışılığı, gerçeğin ortaya çıkmasını engelleyen bir hayali yansıtan fantazmalar haline gelmişlerdir. Gerçekte ulaşılması çok zor olan beden ölçütlerine, (Batı, 2010, s. 103) sıfır bedenlere ulaşmak, medyanın yansıtmalarıyla güzelliğin tek ölçütü olan ulaşılması kolay bir durum haline gelmiştir. Temelde asıl olansa gerçeğin çarpıtılmış hali yani fantazmasıdır.

Woolf şimdiki modern, sopa gibi dümdüz olan vücutların aksine 1940 ve 1950'lerde kum saati görünümlü kadınların güzel olarak kabul edildiğinden bahsetmektedir. O günlerde kadınların örnek aldığı beden yapısı tahta gibi olan sıfır beden mankenlerin aksine Marilyn Monroe gibi kadınlar olmuştur (Woolf, 2014, s. 52-53).

Baudrillard'a göre tüketim toplumunda kabul edilen düşünce; etin yani şişmanlığın göz ardı edilmesiyle güzelliğin ortaya çıkarılabileceğidir. Bu nedenle güzellik mankenlerin fiziki yapısı gibi sıska, cılız, etsiz olmalıdır (Baudrillard, 2016, s. 180). Daha önceden balık etli olmayı güzelliğin ve sağlıklı olmanın ölçütü olarak gören insanların (Kagan, 1982, s. 114), modernleşmenin etkisiyle medyanın abartılı bir şekilde aktarmış olduğu sıfır bedenli vücutlara sahip olmayı güzelliğin ve sağlıklı olmanın en birincil ölçütü olarak görmeye başlamalarıyla zayıflık kural haline getirilmiştir. Garfinkel ve Garner'in de belirttiği üzere 1920'lerde balık etliliğin yerine düz göğüslü olmak moda haline gelmiştir ve 1950'lerden beri zayıf kadın bedeninin önemi artmıştır (Garfinkel & Garner, 1982'den aktaran Comer, 1998, s. 384). Hauser şişman bedenlerin aynı zamanda yıpranmış bedenler olduğunu ifade etmiştir. Şişmanlık sağlıklı olmanın önünde bir engel olduğu için kısa ömrün işaretçisidir (Hauser, 1972, s. 118).

Featherstone'a göre zayıf, ince olmakla sağlıklı olunamayacağı gibi şişmanlıkta sağlıksız olmayı getirmemektedir. Çünkü reklamlarda bireylere sunulmuş olan öneriler

tam anlamıyla bilimsel nitelikte değildir. Bu duruma 1980'li yıllarda İngiltere'de fazla kiloluların zayıf olanlara göre daha uzun yaşadığını gösteren araştırmaları kanıt olarak göstermiştir (Işık, 1998, s. 162).

Eco'ya göre Ortaçağ filozoflarının neredeyse tamamı din adamıydı. O dönemde kadın güzelliğini ortaya çıkaran eserlere çok az rastlanmaktaydı. Hatta kadın güzelliğini ortaya çıkaran ifadeler neredeyse hiç kullanılmamaktaydı. Bu nedenle güzellik kavramının nasıl bir haz ortaya çıkaracağı da bilinmiyordu (Eco, 2012, s. 154). Modernleşmeyle beraber, teknolojinin hızlı değişimi, kitle iletişim araçlarının yaygınlaşması, kişisel bilgisayarların ortaya çıkması (Parsa, 2004, s. 1), sosyal medyanın, teknolojinin ceplerimize kadar girmesi (Karaduman N. , 2017, s. 7) gibi çeşitli nedenlerle[22] görsellik önem kazanmaya başlamıştır. Chaney'e göre de dış görünüme verilen önemin farkında olan modern birey hem kendi fiziksel görünümünü hem de toplumu oluşturan diğer bireylerin görünümünü önemser hâle gelmiştir (Chaney, 1999, s. 113).

Eco kadın güzelliğine yer veren eserlerin azlığına rağmen, tıpkı modern dönemde olduğu gibi, Ortaçağda da kadın güzelliğinden çok az bahsedilen kısımlarda bile en çok dış görünümünün, fizilsel yapısının yani bedeninin ön plana çıkarılmaya çalışıldığından bahsetmiştir. O dönemde yazılmış olan *"Kitabı Mukaddes"*'te özellikle kadın göğsünün nasıl görünmesi gerektiğine vurgu yapılması ve kadın göğsünün ölçülü dolgunlukta olmasıyla güzel olarak kabul edileceğinin belirtilmesi bu durumu örnekler nitelikte olabilir. Dolayısıyla burada sayının, oranın, matematiğin güzellik için önemi ortaya konulmuştur. Kadın bedeninin bir bölümü olan göğüsler belli bir oranda olduğunda güzel olabilir görüşüyle, beden matematikleştirilmiştir. Yani güzellik kavramı sayılarla ilişkilendirilmiştir (Eco, 2012, s. 154).

[22]İnsanlığın ilk ortaya çıkışından beri durağanlık hiç olmamış, her çağda belirli alanlarda gelişmeler meydana gelmiştir. Okuma yazma oranının çok az olduğu, üretimde makine gücünün aksine insan emeğinin olduğu Antik Çağ'da yazı yerine söz daha önemli olduğu için halk öyküleri olan mitlerin, efsanelerin toplum için önemi oldukça büyüktür. Ortaçağ'da söz uçucu yazı ise kalıcı olarak kabul edilmiş ve yazıya daha çok önem verilemeye başlanmıştır. Ortaçağ'da önem kazanmaya başlayan yazı Aydınlanma Çağı'yla beraber daha da yaygın hale geldi. Bunda etkili olan ise matbaanın icadı, bilim tekniğin hızlı gelişimidir (Parsa, 2004, s. 1). Mesela Louis Lacques Mande Daugerre tarafından 1839 yılında fotoğraf makinesi icat edildi. Fotoğraf makinesinin icadından önce ressamların tablolarında vücut bulan görsellik, fotoğraf makinesinin icadı, ucuz olması, herkes tarafından kullanılabilir olmasıyla hayatın her alanına dâhil oldu ve özellikle 20. yüzyılın başlarından itibaren Rose'un (Rose, 2001, s. 7) da ifade ettiği üzere *"göz merkezli toplumlar* " ve buna bağlı olarak da *"görsel kültür"* yaygınlaştı. Böylece içerisinde olduğumuz postmodern dünyada görsel kültür yazılı kültürden daha önemli ve yaygın hale geldi (Acun, 2004, s. 95).

Eco'nun da belirttiği üzere (Eco, 2012, s.62) oran sayılarda var olduğu için her nesne sayısal orantıya sahip olmalıdır ve nesneler sadece bu orantıya göre değerlendirilebilmektedir. Dolayısıyla günümüzde bireylere atfedilmiş olan vücut ölçülerindeki oranlara göre, bireylerin güzelliği ya da çirkinliği hakkında yorum yapılabilmektedir. Özellikle modernleşmeyle beraber kadınların vücut hatlarının güzel olup olmadığı 90-60-90 vücut ölçülerine sahip olup olmamalarına bağlanmaktadır. Yani güzel bir kadının vücut ölçüleri; göğüs 90, bel 60, kalça 90 olmalıdır. Bu oranlar doğru bir oran olarak kabul edilmekte ve bu oranlara sahip olmayan çirkin olarak nitelendirilerek beden matematikleştirilmiştir (Pacteau, 2005, s. 111).

Bazı durumlarda ise birey beden yapısı ve şekli olarak kendisine örnek olarak seçtiği kişiye benzemek ister (Yavuzer, 1982, s. 21). Onun için güzelliğin ölçütü, kendisini özdeşleştirmiş olduğu kişinin güzelliğini ortaya çıkaran beden yapısı ve şeklidir. Bu nedenle kişi kendisine örnek olarak aldığı, kendisini özdeşleştirdiği o kişinin görüntüsüne ulaşmak için çaba harcar. Köknel'e göre bireyin bu şekilde davranmasının nedeni yaşadığı toplum içerisinde diğer insanlar tarafından sayılmak, sevilmek, başarılı ve ayrıcalıklı görülmek istemesidir. Birey bedensel ve zihinsel olarak başkalarından ayrılan üstünlüklerini ortaya çıkararak toplum içerisinde kabul görmeye çalışmaktadır. Mesela türlü spor faaliyetleriyle bedenini kaslı, fit bir şekle dönüştürerek toplum içerisinde fiziksel çekiciliğiyle ön plana çıkmaya çalışmaktadır. Bu nedenle toplum içerisinde bedensel ya da zihinsel açıdan hayran olunan birini kendisine model alabilmektedir (Köknel, 1985, s. 53). Modern toplumumuzda ergenlik çağındaki genç kızların kendilerini sıfır beden mankenlere benzetmek istemeleri bunun örneği olarak gösterilebilir. Modern çağın hastalığı olarak bilinen ve bireyin olmak istediği beden şekline ulaşmak için göstermiş olduğu çabalar sonucunda ortaya çıkan anoreksik bedenlerde, yapılan bu araştırmadaki görüşmeler sonucunda bireylerde kilo verdikçe bir haz duygusunun ortaya çıktığı saptanmıştır. Yani birey başkasıyla özdeşleşmenin hazzını yaşamaktadır. Birey eğer bir mankeni örnek alıyorsa, zayıflamaya başladığı andan itibaren o mankene benzeyeceği düşüncesi içerisine girerek bu durumdan haz duymaya başlamaktadır.

Bazı durumlarda toplumun bireyi nasıl gördüğü güzellik algısının oluşmasında etkili olabilmektedir. Dolayısıyla bu noktada kişi kendi ben'ini değil toplumun ben'ini oluşturur. Kendi kafasında kurgulamış olduğu güzellik algısı ise, ötekinin bakışında olan güzelliktir. Bireyin yapmış olduğu şey ise olmaya çalıştığı kişiyi taklit etmesidir.

Dolayısıyla kendisini bakılan bir resim olarak gören (Uğurlu, 2015, s. 235) bireyde, ötekinin yani toplumun bireyi nasıl gördüğü önemli hale gelmektedir.

Güzellik modernleşmenin getirmiş olduğu teknolojik ilerlemeler, tıptaki gelişmelerle beraber elde edilmesi kolay bir kavram haline gelmiştir. Çünkü bugün kendisini çirkin olarak gören bir birey estetik ameliyatlar geçirerek bir günde kusurlu bölgesini yok edebilmekte ya da yine bu teknik ilerlemeler sayesinde fazla kilosu olan bir birey liposuction (liposakşın) yöntemiyle fazla kilolarından bir günde kurtulabilmektedir. Dolayısıyla, güzellik sadece doğuştan gelen bir özellik olmaktan çıkarak sonradan kazanılabilecek bir durum haline gelmiştir. Beden yapılan çeşitli uygulamalarla güzel, çekici olmadığı halde kolaylıkla güzelleştirilerek çekici hale getirilebilmektedir. Aristoteles'in de belirttiği üzere tiksinti duygusunu uyandıran bir şeyden mükemmellik yaratmak mümkündür. Bir ressamın ustalığı iğrenç bir tabloyu, herkesin hayran kalabileceği güzel bir tablo haline getirebilmektedir (Eco, 2009, s. 20). Toplum içerisindeki bireylerin kendi bedenlerine uygulamış oldukları estetiklerle, kullanmış oldukları ilaçlarla, bedenlerini toplumun kabul ettiği şekilde kusursuzlaştırmaya çalışmaları da, tıpkı ressamların ustalıklarıyla, yetenekleriyle kusurlu olan tabloları kusursuzlaştırmaları gibidir. Ama kusursuz bedenlere sahip olmak isterken, güzel olmak uğruna, güzel olmak için belirtilmiş olan niteliklere sahip olmak uğruna bilinçsiz olarak yapılan estetik ameliyatlar ya da moda diyetler bireylerde birtakım sağlık problemlerini ortaya çıkarabilmektedir.

Aslında birey kendisini aç bırakarak kendisine çile çektirmeye başlar. Anoreksik bir bireyin bedenini aç bırakarak aşırı zayıflaması ve bedeninin güçsüz hale gelmesiyle beden ve ruhun birbirinden ayrılması (Aristoteles, 2001, s. 65-70) gibi çilecilik (asceticism) yaklaşımında da bedenle ruh arasında bir ayrılma olduğu varsayılmaktadır. Bu yaklaşıma göre beden insanları doğru olandan uzaklaştırmaktadır. Bedenimizin ruhumuzu yanlış olana yönlendirerek onu kirletmesini engellemenin yolu oruç tutmaktır. Ancak bu şekilde beden aç bırakılarak bedensel zevklerden uzaklaştırılabilir. Yani bedeni ruhsal olarak olgunluğa ulaştırmanın yolu ona çile çektirmektir. Bu nedenle mutluluk bedenle değil; ebedi olan ruh sayesinde elde edilebilir (Alkan, 1980, s. 188). Çilecilik yaklaşımını benimseyen anoreksik birey de kendisini açlığa alıştırarak cılız, sıska bir bedene ulaşmayı amaçlamaktadır. Altınışık'ın da belirttiği üzere başlangıçta çile, acı, ağrı veren açlık hali ilerleyen dönemlerde alışkanlık haline gelerek, artık bireyin yaşam biçimi haline gelmektedir (Altınışık & vd., 1963, s. 4-5). Bütün bunların sebebi güzelliğin

ölçütünün zayıf, cılız bir bedene sahip olmakla mümkün olacağı (Baudrillard, 2016, s. 180) görüşünün bireye empoze edilerek, açlığın güzelliğe ulaşmanın bir yolu olduğunun bireye aşılanmasıdır. Ancak bazı dönemlerde bu duruma karşıt olan düşüncelerde ortaya çıkmaktadır. Mesela Hauser'e (Hauser, 1972, s. 114) göre güzelliğinin geçici bir hal almasını istemeyen birey iyi beslenmelidir. Hauser'in bu ifadesinden yola çıkılarak yeterli beslenmenin şişmanlamanın nedeni olmayacağı söylenebilir.

2.3.3. Kadın ve Erkekte Güzellik

Hem kadın için hem de erkek için güzellik fiziki dış görüntüyle alakalıdır. Bu fiziki dış görünütünün yani vücut şeklinin yanında saç tarzı, saç rengi, ten rengi de güzellikle alakalıdır (Solomon & Rabolt, 2009, s. 179).

Pacteau'ya göre dişil olanın bedeninin her bir kısmı için yapılan benzetmelerle güzelliğin kıstasları ortaya çıkarılmaya çalışılmaktadır. Yani kadın bedeni ve bu bedenin güzelliği yapılmış olan benzetmelerle pekiştirilmektedir. Bu benzetmelerle kadın bedeni kusursuz hale getirilerek güzellik kavramının öteden beri var olan nitelikleri, anlamı ortaya çıkarılmıştır. Mesela Pacteau *"güneş gibi parlayan gözler"* benzetmesiyle gözlerin güzelliğinin ortaya çıkarılmaya çalışıldığından; saçların altına benzetildiğinden ve yanakların ise genellikle güle benzetildiğinden bahsetmiştir. Bu nedenle bedenin belirli kısımları ancak bu benzetmeleri taşıdığı takdirde güzel olarak kabul edilmektedir (Pacteau, 2005, s. 36). Ya da bir kadın için uzun boylu olmak bir güzellik ölçütüdür ve buna bağlı olarak yapılan benzetme "selvi boylu" olmuştur. Bu türden benzetmeler modernlik öncesi dönemlerde olmasının yanı sıra, günümüz modern dünyasında da oldukça yaygın olarak kullanılmaktadır. Kadının bedenine yapılan bu olumlu benzetmelerle onun güzelliği yüceltilmektedir. Sanki kadının bu dünyaya gelme amacı sadece güzel olmakmış gibi bir izlenim uyandırılarak, güzel olmak konusunda toplum tarafından yapılan bu benzetmelerin de etkisiyle baskı altına alınan kadın kendisinde *"güzel olmak zorundayım"* düşüncesini geliştirebilmektedir. Böylece birey kendi bedenini gerçekte var olduğu şekliyle reddedebilmektedir.

Eco güzellik kavramından bahsederken fiziki boyutun öneminden bahsetmektedir. Bu fiziki boyutun öneminin ise insan bedeninde özellikle de kadın bedeninde ortaya çıktığından bahsetmektedir. Bu nedenle geçmişten günümüze kadın izlenen olurken kadını izleyen ise erkek olmuştur. Erkeğin kadını gözetlemesi kadını

görselliği olan bir nesne haline getirerek geçmişten günümüze kadının vücut şekliyle ve onun kadınsılığını vurgulayacak olan belirli hatlarıyla göz önünde bulunmasına neden olmuştur (Eco, 2012, s. 369). Mesela Eco'nun da belirttiği üzere (Eco, 2012, s. 37-39) Truva Savaşı'na neden olduğu düşünülen Helena'nın kocası Menelaos tarafından öldürüleceği sırada, kocasının gözleri kadının çıplak göğüslerinin güzelliğine takılmıştır. Onun güzelliğinin karşısında karısını öldürememesi, kadın bedeninin ve vücudunun belirli olan bazı hatlarının eril birey tarafından izlendiğinin ve eril bireyin bazı şeyleri gerçekleştirmesine nasıl engel olduğunun göstergelerinden biri olarak kabul edilebilir. Dolayısıyla kadının bedeninin güzelliği onun hayatta kalmasını sağlamıştır. Bu nedenle izlenen olan kadın bedeni, izlenirken şehvet ya da aşırı istek uyandırıyorsa güzel olarak kabul edilmektedir. Lavrence bu anlamda kadınlara *"dik dik bakılan cinsiyet"* demiştir (Lavrence, 1987'den aktaran Wardetzki, 2010, s. 131).

İzlenenin kadın olması nedeniyle güzellik kavramı erkekten daha çok kadına ait bir kavrammış gibi yansıtılmıştır. Bu nedenle kendisini her dönemde karşı tarafa sergileyen genellikle kadın olmuştur. Pacteau bu durumu *"bireyin bakılan olmak için kendisini sergilemesi"* olarak adlandırmıştır (Pacteau, 2005, s. 182). Dolayısıyla kadın toplumdaki bireyler tarafından izlendiğini bilir ve güzellik algısını topluma göre şekillendirir. Özellikle karşı cinsin kendisini izlediğini bildiği için, karşı cinse güzel görünmek ister. Kısacası kadın, geçmişten günümüze bütün toplumlarda erkek için seyredilen özne olmuştur. Bu durum Bentham'ın Panopticon'una benzetilebilir. Halka görünümlü bina (Bentham, 1995, s. 35), binanın merkezinde kule bulunmaktadır. Bina içerisindeki hücrelerin her birinde bireysel halde yasayan deliler (Bentham, 1995, s. 81), mahkûmlar (Bentham, 1995, s. 48-49), ve içerisinde hekimlerin, eczacıların, başhemşirenin olduğu hastanelerde hastalar bulunmaktadır (Bentham, 1995, s. 82). Bunların kulede bulunan tek bir gözetmen tarafından izlenmesi gibi, kadın da erkek tarafından izlenen olmaktadır. Bu durumda kadın erkek tarafından görülen, izlenen olduğu için, erkek özne konumunda olmaktadır. Kadın ise nesneleştirilmektedir.

Foucault'a göre, hapishanede bulunan çocuklar gözetmen tarafından kontrol edilirken kopya çekmeleri, gevezelik yapmaları; deliler gözetmen tarafından kontrol edilirken birbirlerine karşı saldırıda bulunarak zarar vermeleri; mahkûmlar gözetmen tarafından kontrol edilirken yasaklara karşı davranışta bulunarak suç işlemeleri, kontrol altında tutuldukları yerden kaçış girişiminde bulunmaları engellenmektedir (Foucault M., 2000, s. 296). Bu durum erkekler tarafından ya da hemcinsleri tarafından sürekli olarak

izlenen kadınların durumuna benzetilebilir. Modern toplumun erkekler tarafından sürekli gözetlenen bireyleri olan kadınlar, izlendiklerini bildiklerinden bedenlerini disiplin altına almaktadırlar ve beğenilecek olan beden yapısına ulaşmak için çaba göstermektedirler. Bu nedenle Woolf'un da ifade ettiği üzere erkeklerin dış görünümünün bir anlamı, bir önemi olmamasına rağmen kadınlarınki adeta bir hedef tahtası haline gelmiştir (Woolf, 2014, s. 70). Çünkü geçmişten günümüze gelinceye kadar kadınlar üzerinde şişman olmanın sonucunda toplum içerisinde nelerle karşılaşabileceğine dair bir baskı mevcudiyetini korumuştur. Kadının bedenine dair toplum içerisinde var olan baskı ve bu baskıyla kadının sürekli izlenmesinden dolayı kişisel olanın politik olduğu söylenebilir. Çünkü kadın bedeninin nasıl olması gerektiği, hangi vücut ölçülerine sahip olduğunda güzel olarak kabul edileceği toplumda var olan medya gibi araçlar tarafından belirlenmektedir. Yani kadının kişisel alanı olan bedeni politikleştirilmektedir. Giddens'ın da belirttiği üzere sosyal hayat ve beden birbiriyle bağlantılıdır. Çünkü bedenimiz sosyal hayatta deneyimlediklerimizin ve ait olduğumuz grubun değerlerinin, kurallarının etkisi altındadır (Giddens, 1997, s. 118).

Kadını gözetleyen erkek kendisini cinsel olarak harekete geçiren görüntüleri gözetlediği sırada bu durumdan haz alırken; kadın da hem gözetlenmekten hem de kendisini özdeşleştirdiği bedenlere dönüştürmekten haz almaktadır (Modleski, 1998, s. 181). Yani Freud'un ifadesiyle duyulan haz skopofiliktir (Freud, 1997'den aktaran Pacteau, 2005, s. 182). Lacan ise bu durumu *"Bakılıyorum, yani ben bir resimim"* ifadesiyle açıklamaktadır (Uğurlu, 2015, s. 235). Berger ve diğerlerine göre erkeği görünür kılan davranışlarıyken, kadınları görünür kılan izlendiğinde karşı tarafı etkileyen görüntüleridir (Berger, Blomberg, Fox, Dibb, & Hollis, 1995, s. 47).

Eco'ya göre kadınların bedenlerini gözetleyen erkekler işkenceci zalimlerdir. İşkencecinin zalim zevki uğruna güzel olmak için çabalayan kadın, kendi bedenine çektirdiği ıstıraptan dolayı bu işkenceci zalimlerin yani erkeklerin kurbanı olmaktadırlar (Eco, 2012, s. 269).

Eco'ya (Eco, 2012, s. 275) göre zevk, haz kavramı güzelliği değerlendirme, bir şeyin güzel olup olmadığı konusunda yorum yapma yeteneğine sahip olan bireyleri kapsamaktadır. Bu bağlamda yukarıda belirtilen haz ve işkence durumu erkekler üzerinden, bireyin ebeveyni üzerinden ya da medya üzerinden örneklendirilebilir. Erkekler zayıf bedenlere bakmaktan haz alırken, ebeveyn belli bir kilonun üstünde olan çocuğuna yapmış olduğu baskı sonucunda zayıf bir bedene sahip olmasıyla daha güzel

görüneceği için övünen taraf olabilmekte ve bu durum ebeveyne haz verebilmektedir. Kitle iletişim araçlarının, medyanın yayınlamış olduklarına bireyin uymasıyla birlikte, özellikle zayıflama amaçlı üretilmiş olan ilaçların satılması kolaylaşacak, bu konuyla ilgili yayınlanmış olan dergi vs. medya araçlarına olan rağbet artacak ve sonuç olarak bu durumdan haz duyan medya, kitle iletişim araçları olacaktır. Bu nedenle işkenceci olan bazen ebeveyn, arkadaş gibi bireyin yakın çevresinde olan bireyler olurken; bazen medya, kitle iletişim araçları da olabilmektedir.

Chaney'e göre toplum beklentileri farklı olan cinslerden yani kadın ve erkekten oluşmaktadır. Beklentilerin farklılaşması kendisinde güzel, kusursuz olanı ortaya çıkarmak isteyen kadın ve erkeğin tercih etmiş oldukları aktiviteleri, beslenme biçimlerini, kısacası yaşam biçimlerini de farklılaştırmaktadır (Chaney, 1999, s. 131). Bazı toplumlarda, bazı dönemlerde, bazı kadınlar tarafından cılız, zayıf, fit bir bedene sahip olmak bireyin kendisine olan güvenini artırmaktadır. Yani, feminist terminolojide (Köse E. , 2014, s. 178) belirtildiği üzere beden hem ruhun hem de kadının evidir. Yani bir bireyin yaşamını sürdürmekte olduğu evinde rahat ve huzurlu olmak için onun güvenliğinin yüksek olmasını istemesi gibi, bedenini kendi evi olarak gören kadın da, fit bir vücut yapısına sahip olmakla kendisini güvende hissetmektedir. Bu durum ise bireylerin yaşam biçimlerinde değişiklikler yapmasına neden olmaktadır. Bu değişiklikler ise kadın ve erkek arasında farklılıklarla ortaya çıkmaktadır. Mesela modern toplumlarda kadın için güzellik algısı ince, cılız, sıfır bedene sahip olmakla ilişkilendirilirken, erkek için kaslı, daha yapılı vücutlara sahip olmakla ilişkilendirilmektedir. Kadınlarda ideal vücudun anlamı cılız olmakken; erkeklerde ideal vücudun anlamı kaslı vücuda sahip olmaktır. Bu durum her iki cinste de spor yapmak gibi ortak bir faaliyeti ortaya çıkarmaktadır. Fakat faaliyet ortak olmasına rağmen ulaşılmak istenen hedef farklıdır. Yani kadın daha cılız bir bedene ulaşma çabası içerisindeyken, erkek kadının tam tersi yani daha yapılı, kaslı vücut yapısına ulaşmayı hedeflemektedir. Bu nedenle daha cılız bedene ulaşmak isteyen kadınlar spor salonlarında erkekten daha fazla vakit geçirebilmekte ve yağ yakıcı, kilo verdirici diyet ilaçlarına daha fazla yönelebilmektedirler. Ya da erkek o kaslı vücuda ulaşabilmek için daha protein ağırlıklı besinlerle beslenmekten ve yağlı gıdaları tüketmekten çekinmemesine rağmen, daha cılız vücuda ulaşabilme çabası içerisinde olan kadın vücudu için gerekli olan bütün besinleri reddederek kendisini aç bırakmaktadır. Birçok feminist yazarın da belirttiği üzere kadın bedeni diyet, spor aracılığıyla baskı altına alınmaktadır (Işık, 1998, s. 62). Yani

cinsiyetler arasında hedeflenmiş olana, kendilerinde görmek istedikleri beklentilerine göre hem yaşam biçimlerinde hem de bu hedeflerine ulaşmak için kullanmış oldukları araçlarda farklılıklar ve farklı amaçlar ortaya çıkabilmektedir. Bütün bunlar kadınları tüketim kültürünün öncelikli müşterileri haline getirmektedir.

2.3.4. Güzelliğin Antitezi Çirkinlik

Güzellik kavramının göreceli bir kavram olması gibi çirkinlikte göreceli bir kavramdır (Kagan, 1982, s. 113). Herhangi bir toplumun güzel olarak kabul ettiği bir şeyi başka bir toplum çirkin olarak kabul edebilir. Eco çirkinliği sosyal yönü olan bir kavram olarak kabul etmektedir. Yani üst sınıfın zengin, varlıklı üyeleri, aşağı sınıftan olan bireylerin haz duydukları herhangi bir duruma tiksintiyle bakabilmektedirler. Bu durum çirkinliğin göreceli bir kavram olduğunu gösterir şekilde okunabilir. Zengin, varlıklı olan üst sınıf için güzelliğin anlamı ucuz olmayan taşlar, kıyafetlerken; alt sınıf için aynı tanımlama söz konusu olmamaktadır. Dolayısıyla bu iki sınıfın ekonomik zenginliğinin farklılığı güzellik çirkinlik kavramlarının da bu iki sınıf arasında farklı anlamlar kazanmasına neden olabilir (Eco, 2009, s. 394). Yani ekonomik yönden gücü olmayan aynı zamanda çirkin olandır. Çünkü ekonomik yönden zengin olan bireyin, sahip olduğu zenginlikle çirkin olsa bile kendisini kusursuzlaştırmaya imkânı vardır. Sahip olduğu zenginlik sayesinde modern dönemin getirmiş olduğu teknolojik gelişmelerden yararlanarak, estetik ve satın alabileceği pahalı kozmetik ürünler sayesinde, toplumun belirlemiş olduğu güzellik ölçütlerine erişmesi mümkün olabilmektedir. Oysa alt sınıfa mensup olan birey için aynı durumun ortaya çıkması çok zordur. Dolayısıyla toplum içerisinde belli avantajları kullanamayan alt sınıfa mensup birey çirkin olarak algılanırken; gösterişe, süse, bedeninin fit görünümüne önem veren zengin birey ise güzel olan olarak algılanabilmektedir. Bu ifadelere bağlı olarak anoreksiya nervosa gibi yeme bozukluklarının alt sınıfa mensup bireylerde ortaya çıktığı gibi üst sınıfa mensup zengin bireylerde de ortaya çıkabildiği söylenebilir.

Çirkinlik güzelliğin zıttı olarak ortaya çıkmaktadır. Güzelliği var eden nitelemelerin tersine çevrilmiş hâli çirkinliktir. Yani güzellik olmadan çirkinliğin varlığından söz edilemez (Kagan, 1982, s. 112). Bu nedenle Eco'da herhangi bir varlığın güzelliğini belirgin hale getiren oranların oransız hale gelmesiyle güzelliğin antitezi olan çirkinliğin ortaya çıktığından bahsetmektedir (Eco, 2012, s. 133). Daha açık bir şekilde

belirtilirse o varlığı güzel kılacak olan niteliğinin tamlığı; çirkinliğini ortaya çıkarak olan ise o nitelikteki tamlığın eksik hale gelmesidir. Kagan'ın ifadesiyle *"yüce"* olan *"güzelken"*; *"bayağı, sıradan"* olan "*çirkindir"* (Kagan, 1982, s. 137). Yani Bodei'nin de ifadesiyle güzelin tanımlaması kendi içerisinde çirkinin tanımlamasını da barındırmaktadır (Bodei, 2008, s. 95).

2.3.5. Beden Algısı ve Beden İmgesi

Bedensel imge bazı dönemlerde nötrleştirilmiştir. İnsan vücudu tıpta bazı dönemlerde (17. yüzyıl), eril ve dişil olanın bedeni birleştirilerek anlatılmıştır. Yani kadın bedeni erkeğin bedeninden ayrı bir beden olarak düşünülmemiş ve erkeğin bedeni üzerine yapılan eklemelerle anlatılmıştır. Mesela kadın bedenine ait olan göğüs, eril bedene aktarılarak anlatılmıştır. Bu durum bedenin nötrleştirilmesine neden olduğu için bedenin ne erilliğini ne de dişilliğini var etmektedir. Böylece bireyler arasında cinsel anlamda farklılıkların olduğu düşüncesi de ortadan kaldırılmıştır (Gatens, 1996'dan aktaran Köse, 2014, s. 18-19).

Oğuz'a göre kadın-erkek, yaşlı-genç herkesin beden imgesi olmasına rağmen bazen bireyin sahip olduğu beden ve toplumun belirlemiş olduğu olması gereken ideal beden arasındaki farklılık bireyi mutsuzluğa sürükleyebilmektedir (Oğuz G. Y., 2005, s. 32). Dış görünümün bireye vermiş olduğu mutsuzluk bireyde davranış bozukluklarının da ortaya çıkmasına neden olmakta ve bireyi depresyona sürükleyebilmektedir. (Öngören, 2015, s. 29). Solomon'a göre toplumun belirlemiş olduğu standartların dışında kalan yani belirlenmiş olanla bireyin sahip olduğu kendi bedeni arasında bir uyumsuzluk olduğunda bireyde öz saygı (benlik saygısı) gelişememektedir ve kendisi hakkında da olumsuz düşünceler içerisine girmektedir (Solomon & Rabolt, 2009, s. 176). Bu nedenle beden imgesinde değişikliğin meydana getirildiği birey (kadın ve erkek), Thompson ve Hirschman'ın da belirttiği üzere vücudunun şeklini ve görüntüsünü eleştirmeye başlamaktadır. Vücudunu istenen ideal bedene dönüştürmek için diyet, sağlıkla ilişkilendirilmiş gıdaları tüketme, estetik operasyonları tercih etme, sağlık kitapları ve dergilerini okuma gibi aktivitelere yönelmektedir (Thompson & Hirschman, 1995, s. 139).

Bourdieu'nun *"habitus"* kavramında olduğu gibi kabul edilen gerçeklikler öğrenilen, kabul edilen ama sosyalleşme sürecinde öğrenildiği için (Palabıyık, 2011, s.

129) niçinliğine cevap verilmeyen gerçekliklerdir. Jenks'e göre doğru olmayan algıları ortaya çıkaran habitus kavramı bu algılar sonucunda bozulmaların da gelişmesine neden olacaktır (Jenks, 1993'ten aktaran Chaney, 1999, s. 71). Bu durum modern dünyada reklamların yansıtmış olduğu hipergerçekliklerin yanlış algılanmasına benzetilebilir. Mesela ataerkil toplumlarda erkeğe daha çok önem verilmesi ve kız çocuklarının önemsenmemesi bu çalışmada da görüleceği üzere anoreksiya nervosa gibi bazı bozuklukların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Ataerkil toplumlarda erkeğin daha çok önem görmesinin temelinde yatan şey geçmişten günümüze gelene kadar bu durumun bu şekilde öğretilmesidir. Yani kültürün etkisi çok büyüktür.

Bourdieu'nun habitus'unda[23] insanlar yaşamış oldukları toplumun ve toplumun kültürel yapısının, geleneklerinin etkisinde kalarak kendilerine aktarılan sınıf, dil, etnisite, toplumsal cinsiyet bilgilerini (Tatlıcan & Çeğin, s. 7) zihinlerine yüklemektedirler (Palabıyık, 2011, s. 128). Yani Bourdieu'da *"habitus"* kavramı sonradan edinilmiş olan düşünce, davranış ve beğenilerden oluşmaktadır (Marshall, 1999, s. 291). İnsanların zihinlerine yüklenmiş olan bu düşünce, davranış ve beğeniler, aktörlerin diğerleriyle konuşmasıyla, herhangi bir hareketle ya da herhangi bir şeyin yapılması yoluyla ortaya çıkarılmaktadır ve alışkanlık haline gelmektedir. Erken çocukluk döneminden itibaren sosyalleşme yoluyla öğrenilen bu alışkanlıklar, kurallar ya da ilkeler bilinçli olarak öğrenilmesinden ziyade bilinçsiz olarak öğrenilmektedirler (Jenkins, 2002, s. 75-76). Bu nedenle Bourdieu'nun habitus kavramı ataerkilliğin oluşturmuş olduğu erkeğin değerli, güçlü olması, kadının ezilen, güçsüz olması şeklinde sosyal yapıların oluşmasını sağlar. Çünkü var olan bu sosyal yapılar da (erkeğin güçlü, kadının güçsüz olması) habitus kavramında belirtildiği gibi kültürlerin etkisiyle oluşturulmuş ve insanların zihinlerine yüklenmiştir. Yani habitus'un içi geçmişin kalıplaşmış bilgileriyle doludur ve bu bilgiler bireye kimlik kazandırarak herhangi bir durum karşısında nasıl davranması gerektiğini öğretir (Tatlıcan & Çeğin, s. 7).

Palabıyık'a göre ataerkil düşüncenin dişil ve eril olana belirli rol, statü, kimlik kazandırması gibi "habitus" kavramı da bireye kimlik vererek belirli bir grubun ya da sınıfın üyesi olarak bir takım düşünce yapılarını edinmelerini sağlamaktadır (Palabıyık, 2011, s. 129). Gelecek nesiller tarafından tekrar edilen bu düşünce yapılarının temelinde

[23]Bir şeye alışmış olma anlamına gelen *"habitus"* kavramı Latin kökenlidir. Bourdieu bireylerin günlük hayatlarında ne yaptıklarıyla ilgilenmektedir ve ona göre sosyal hayat sadece verilmiş olan bireysel kararlarla anlaşılamaz (Jenkins, 2002, s. 74). Bu nedenle "habitus" davranışların tekrar edilerek süreklilik kazanması ve kalıcı hale gelmesidir (Akarsu, 1975, s. 86).

sorgu, eleştiri yoktur. Yani *"habitus"* bireylerin hayat tarzlarında, tercihlerinin şekillenmesinde etkili bir role sahiptir (Bourdieu, 2006, s. 21).

Yapılan bu çalışmadan da çıkarılmış olan bulgular dâhilinde bu durumun bir takım bozuklukların ortaya çıkmasına neden olabileceği saptanmıştır. Mesela, aile erkek çocuğuna daha çok önem veriyorsa kız çocuklarında bir takım bozukluklar ortaya çıkabilmektedir. Yani toplum tarafından belirlenmiş olan, tartışılmayan, eleştirilmeden kabul edilen, oyunun kurallarının daha önceden belirlenmiş olduğu habitus kavramı, kabul edilmiş olan sosyal yapıların tekrarı ve pratikleştirilmesiyle toplum içerisinde önemli yıkıntılara sebep olmaktadır. Bourdieu'nun da belirttiği üzere "habitusun nesnel gerçekliği bireyin kişisel davranışlarını kaçınılmaz olarak belirlemektedir" (Bourdieu'dan akt. Chaney, 1999, s. 77).

Mauss'a göre birey doğmadan önce bedeninin nasıl görüneceğini, kimliğinin nasıl olacağını, isminin ne olacağını bilemeyeceği için beden *"tabula rasa"*' dır. Bu bilgilerin hepsini, birey doğduktan sonra ait olduğu toplumdan alır (İnce, 2002, s. 7). Toplum tarafından bireye atfedilmiş olan özellikler ise bireyin kendi benliğini geliştirmesinin önüne geçerek kendisine karşı yabancılaşmasına, yetersiz özgüvene, ilişki zorluklarına, bağımlılığa, depresyona yani olumsuz beden imgesinin oluşmasına neden olarak bireyde birçok bozukluğun ortaya çıkmasına neden olmaktadır.

İdeal kadın bedenine yönelik algıların tamamen değişmesi 1939-1945 yıllarını kapsayan 2. Dünya Savaşı'ndan sonraki yıllara (1950 ve sonrası) denk gelmektedir (Aras, 2009). Kilolu olmak çirkin, başarısız, toplumda yeri olmayan ve diğer insanlar tarafından dışlanacak olan bireyi temsil eder hale gelmiştir.

Zayıf olmakla güzel ve başarılı olunması durumu olan beden dismorfik bozukluğu (2013, s. 131) Wardetzki *"beden şeması bozukluğu"* olarak adlandırmıştır (Wardetzki, 2010, s. 72). Böylece Foucault'un da ifade ettiği üzere modern dönemin toplumlarında bireyler arasında zayıf-kilolu olmalarına göre bir sınıflandırma ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla oluşturulmuş olan bu sınıflandırmaya göre zayıflar başarıyı temsil eden, üstte yer alan grubu temsil ederken, kilolular başarısız olan ve altta yer alan grubu temsil etmeye başlamıştır. Yani modern dönemin beden algısı toplum içerisinde sahip olunan bedenin şekline göre hiyerarşik sınıflandırmayı ortaya çıkarmıştır. Foucault'un deyimiyle toplum modernleşmeyle beraber görünürlüğün öneminin arttığı, bireylerin beden şekillerine göre hiyerarşikleştirildiği ve sınıflandırılmaya tabi tutulduğu, bireylerinin belli

ölçülere göre nitelendirildikleri toplum haline gelmiştir (Foucault, 2003'ten aktaran Köse, 2014, s.27).

1950'lerden sonra beden algısındaki kökten değişimde, 1960'ların en önemli yüzlerinden olan Twiggy'nin büyük etkisi olmuştur. "İdeal kadın zayıf kadındır" anlayışının başlatıcısı olarak kabul edilen Twiggy 1960'ların ilk süper modeli ve stil ikonudur. Yaşıtlarına göre oldukça cılız bir beden ölçüsüne sahip olan Twiggy modelliğinin en ışıltılı dönemlerinde 41 kilodur (Aras, 2009). Onun sahip olduğu aşırı zayıf bedeni zayıflama ve diyet uygulamalarına olan isteğin artmasına neden olmuştur. Yani diyet ve zayıflama modasının başlamasında 1960'lı yılların modeli olan Twiggy etkili olmuştur. Beden algısında büyük değişimin meydana geldiği 1960'lı yıllardan itibaren, insanlar davranışlarını ve alışkanlıklarını değiştirerek, diyet ilaçlarına yönelmeye, belirli gıdaları tüketmeye ya da tüketmemeye, spor salonlarına üye olmaya başlamışlardır. Yani bedenlerini yönetmeye başlamışlardır (Wissinger, 2015, s. 144).

Güzelliğin ve hasta olmamanın en önemli ölçütü fiziksel çekicilik olduğu için zayıf, sıska bir bedene sahip olmak isteyen birey anoreksikleşerek zamanla çirkinleşmektedir. Çünkü Econun'da belirttiği üzere bedende bir bozukluk, hastalık ortaya çıkmadan çirkinliğin oluşması mümkün değildir (Eco, 2009, s.302). Dolayısıyla modern dönemin bedende meydana getirmiş olduğu bir bozukluk olarak görülen anoreksiya nervosa da bireyin çirkinleşmesine neden olmaktadır. Yani anoreksiya nervosa'yı deneyimlemiş olan bireyin kaslarında ve kemiklerinde meydana gelen erimeler sonucunda (Haspolat, Yolbaş, & Aktar, 2016, s. 172) beden güzelleşmesinin aksine çirkinleşmektedir. Sonuç olarak, bedenin aşırı zayıf, bir deri bir kemik hale gelmesiyle güzelliğin bedeni terk etmesinin ardından meydana gelebilecek olan ölümlerle beden ve ruh birbirinden ayrılmaktadır (Giordano, 2005, s. 32).

2.3.6. İdeal Beden

Beden kavramı tanımlanırken ortak bir fikir benimsenmemiştir. Çünkü bazıları bedeni ruhun içerisinde özgür olmadığı yer olarak kabul ederken, bazıları organların oluşturduğu bir bütün olarak kabul etmektedir. Bazıları ise ruhun kendi gerçekliğini ortaya koyabileceği tek yer olarak kabul etmiştir. Bedenle ilgili farklı görüşler olmasına rağmen, beden insanın yaşamının ilk başlangıç yeridir ve insan yok olurken önce bedeni

yok olmaktadır. Yani insan hayata bedenle başlangıç yapar ama yine bedeniyle hayatını sonlandırır (Erdemli, 2008, s. 48-49).

Bireyin sahip olması gereken beden, yani ideal beden tanımlanırken şişman, kısa boy gibi tanımlamaların aksine, zayıf, cılız, uzun boy gibi tanımlamalar yapılmakta ve birçok toplumda ideal olarak kabul edilen ölçüler gençlik, güzellik, çekicilik gibi nitelemelerle eşleştirilmektedir (Uğurlu, 2015, s. 237).

Toplum içerisinde bulunan bireyler atfedilen özelliklere sahip olmadıkları için, özellikle medyanın yapmış olduğu özendirmelerden etkilenerek beden ölçülerini atfedilmiş olan ölçülere dönüştürmeye çalışmaktadır. Çünkü ölçüleri kültür tarafından tanımlanan ve biçimlendirilen beden (Erdemli, 2008, s. 63) ideal bedendir ve bu tek tip ideal vücut anlayışına uymama *"sapma/deviation"* olarak kabul edilebilmektedir (Alemdar & Erdoğan, 1994, s. 75).

Oğuz'a göre Endüstri Devrimi'nden sonra moda bireyleri güzel olduklarına inandırdıkları modellere benzetmeye çalışmaktadır. Dolayısıyla bedenini güzel olarak nitelenen (zayıf, cılız) bedene dönüştüren birey dönüştürmüş olduğu yeni bedenini koruyamazsa toplumdan dışlanacağına inandırılmaktadır. Bu nedenle birey bu dönüşümü gerçekleştirmek için ya estetik operasyonları tercih etmekte ya da kendisini aç bırakan diyetlere yönelmektedir (Oğuz G. Y., 2005, s. 31).

Erdemli'ye göre insan her şeye mana yüklemektedir. Bu mana yüklediklerinin içerisinde nesneleştirilmiş olan bedeni de bulunmaktadır. Birey bu manaya göre tutum ve davranışlarını gerçekleştirmektedir. Yani kendisine hedefler belirlemekte, yönlendirilmekte ve eylemlerini yapmaktadır (Erdemli, 2008, s. 64). Böylece toplumun belirlemiş olduğu ideal bedene ulaşmak isteyen bireyde gerçekleştirmiş olduğu eylemler dâhilinde yeme bozuklukları ortaya çıkmaktadır.

Nietzsche'ye göre baskılayan ve baskılananın ilişkisi bedeni ortaya çıkarmaktadır. Baskılayan üstün olan, aktif (etkin) olan taraftır ve bilinçli olmaya ihtiyacı yoktur. Baskılanan ise baskılayana itaat eden, baskılayanın etkinliğine tepki veren taraftır ve baskılananın bilinci baskılayan tarafından yönetilmekte ve sürekli dış dünya tarafından etkilenmektedir. Bu etkilenmeler dâhilinde Nietzsche'nin de belirttiği üzere yöneten ve itaat ederek dış dünyadan etkilenen taraf arasındaki ilişki bedeni ortaya çıkarmaktadır (Deleuze, 2006, s. 36-37). Yani beden Nietzsche'nin de ifadesiyle üstün olan tarafın keyfine göre ortaya çıkmakta ve canlılığını korumaktadır. Yani baskılayan taraf medya, aile gibi kurum ve gruplardır. Baskılanan taraf medyadan etkilenerek bedenini

dönüştürmek isteyen modern birey olacaktır. Dolayısıyla bireyin bedeni onu oluşturan kuvvetlerin yani medyanın, ailenin keyfi ürünü haline gelmektedir ve ancak bu oluşumların istediği ideal bedene dönüştüğünde canlı olduğu kabul edilmektedir. Yani modern dönemin bireyini etkisi altına alan tüketim toplumunun medyası ya da diğer kurumları bireyleri kendi istediği bedenlere dönüştürürken tüketimin olması gerekliliğini insanlara aşılamaktadır. Bu nedenle bireyler tükettikleri üzerinden değerlendirilmekte ve ancak bu tükettikleriyle canlı birer varlık oldukları kabul edilmektedir. Tıpkı zayıfsan popülersin, güzelsin; şişmansan çirkinsin anlayışında olduğu gibi; bunu giyiniyorsan modernsin, bu gıdayı yemiyorsan demodesin yani tüketiyorsan canlısın, bizdensin anlayışı hâkim olmuştur. Bu nedenle beden sadece fiziksel bir oluşum olarak değerlendirilmemelidir. Bireyin bireysel alanı olarak toplumdan en çok etkilenen olduğu için fiziksel olmasının yanında toplumsal yönü de olan bir oluşumdur. Synnott'un da vurguladığı gibi beden göğüsler, dudaklar, kalp, saç, bağırsaklardan daha fazlasıdır. Ayrıca ağırlık, uzunluk, yeme, içme, sevişme, beden dili, bedensel duruş, hatta grip, AIDS gibi çeşitli hastalıklar sadece fiziksel fenomen değildirler, aynı zamanda toplumsaldırlar (Synnott, 1993, s. 1).

Günümüzde ideal beden anlayışında geçmiş yıllara göre büyük bir farklılaşma olmuştur. Bugün internette ya da diğer medya gruplarında yer alan kadın fitness sporcularının düz karın bölgeleri, yuvarlak ve kuvvetli görünümlü kalçaları olması gereken ideal bedenler olarak yansıtılmakta ve Özkan'ın ifadesiyle adeta *"kas pornografisi"* yaratılmaktadır (Özkan, 2014, s. 27).

Garner farklı zamanlarda yapılmış olan güzellik yarışmalarından elde edilmiş olan fotoğraflara bakarak, yıldan yıla mankenlerin fiziki yapısında ortaya çıkan değişimden bahsetmiştir ve ona göre 1926'da mükemmel kabul edilen yarışmacıların, günümüz modern toplumlarında yarışmaya girmelerinin mümkün olmadığını belirtmiştir (Wardetzki, 2010, s. 127). Comer ise her yıl yapılan güzellik yarışması sonuçlarına bakarak, yarışmacıların ortalama ağırlık, kalça ve göğüs ölçülerinin yıldan yıla önemli ölçüde düşüş gösterdiğini, 1959'dan 1970'e kadar kadınlara yönelik dergilerde diyet programlarına yönelik bölümlere daha çok yer verildiğini ifade etmiştir (Comer, 1998, s. 384).

Ersöz'e göre 1940'lardan günümüze gelinceye kadar, Marilyn Monroe, Susan Hayworth, Twiggy, Noami Campbell, Anjelina Jolie, Victoria Beckham aşırı zayıflıklarıyla öteki bedenler olarak özenilen ideal bedenler olmuşlardır (Ersöz, 2010, s.

48). Geçmişten günümüze gelinceye kadar beden algısının farklılaşmasına bağlı olarak sıfir bedenler olan otuz iki bedenler ideal beden olarak kabul edilmiştir. Beden algısındaki bu değişime bağlı olarak 1973-1983 yıllarından itibaren giyim endüstrisinde de değişimler yaşanmaya başlamıştır (Wardetzki, 2010, s. 128).

2.4. YEME BOZUKLUKLARI

2.4.1. Yeme Bozukluklarının Anlamı ve Bu Bozuklukların Ortaya Çıkmasında Etkili Olan Süreçler

Yemek yeme bozuklukları farklı şekillerde ortaya çıkabilmektedir. Mesela anoreksiya nervosa bireyin aşırı diyet yaparak vücudunu aç bırakması sonucunda gelişmektedir. Bir başka yemek yeme bozukluğu olan bulimia nervosa ise anoreksiya nervosanın aksine yemek yerken bireyin kendisine engel olamaması ve aşırı yemesi sonucunda ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle bulimia nervosa tıkanırcasına yeme olarak da adlandırılabilmektedir. Yetişkinlik döneminde de (18-65 yaş) (Doğan & Cebioğlu, 2011, s. 12) gelişebilen bu bozukluklar genellikle ergenlik dönemindeki gençlerde (13-22 yaş) (Koç, 2004, s. 233) ortaya çıkmaktadır (Adams & Berzonsky, 2003, s. 523).

Uzun süre aç kalma durumu yani anoreksiya nervosanın geliştirebileceği riskler *"nutrisyonel riskler"* olarak adlandırılmaktadır (Haspolat, Yolbaş, & Aktar, 2016, s. 114).

Cash ve Pruzinsky'e göre normal kiloda olmalarına hatta olmaları gereken vücut ağırlığının çok fazla altında olmalarına rağmen ergenlik dönemindeki bireylerin çoğunluğu vücut şekilleri ve kiloları hakkında endişelenmektedirler. Bu endişeler bireylerin görünümleriyle ilgili memnuniyetsiz olmalarına neden olmaktadır. Vücut şeklinin ve ağırlığının çok önemli olduğu inancının gelişmiş olduğu bu dönemde, kilolu olmak görünümleriyle ilgili memnuniyetsizliklerin ortaya çıkmasına neden olurken aynı zamanda genç kızların aşırı rejimlere yönelmelerine, bağırsakları boşaltarak temizleme, düşük özsaygı geliştirmelerine de neden olmaktadır (Cash & Pruzinsky, 2002, s. 77-78).

Haspolat, Yolbaş ve Aktar'ın da belirttiği üzere yeme bozuklukları adolesanlarda ve genç erişkinlerde daha çok gelişme göstermektedir. Vücuda yetersiz gıda alımı ya da bu gıdanın aşırıya gidilerek fazla alımı, depresyon, madde bağımlılığı, anksiyete gibi ciddi sorunlara neden olabilmektedir. Yeme alışkanlıklarındaki bozulmalarla mortalite ve

morbidite ortaya çıkabilmektedir. Bu nedenle anoreksiya nervosa gibi yemek yeme bozuklukları Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından hem önemli bir tıbbi durum hem de ciddi bir sağlık problemi olarak görülmektedir (Haspolat, Yolbaş, & Aktar, 2016, s. 169).

Bireyde anoreksiya nervosa gibi yeme bozukluklarının gelişmesinde tek bir süreç, anlam etkili değildir. Bireyin *"sosyal, ailesel, gelişimsel, psikolojik, davranışsal ve biyolojik"* (Haspolat, Yolbaş, & Aktar, 2016, s. 169) etkilendiği her şey bu türden bozuklukların gelişmesine neden olabilmektedir. Comer bu anlamları, süreçleri çok boyutlu risk perspektifleri olarak adlandırmıştır. Bu riskler toplum ve aile baskısını içeriyorsa sosyokültürel; ego, kavrama ve ruhsal bozuklukları içeriyorsa psikolojiktir (Comer, 1998, s. 384).

Büyükgebiz'e göre; *"kimlik arayışı, toplum içerisinde kabul edilmek için verilen savaş, güzellikle ilgili duyulan endişe, toplum baskısı, sağlıklı olmanın ne anlama geldiğinin bilincinde olmama"* bireylerin beslenmesi üzerinde etkili olmaktadır (Haspolat, Yolbaş, & Aktar, 2016, s. 112) Mesela yeme bozuklukları bireylerin fiziksel görünümlerine gereğinden fazla önem vermesi nedeniyle ortaya çıkmaktadır.

Macıonis'e göre anoreksiya nervosa daha ince olmak için sağlıksız yollarla kilonun kontrolü ya da yoğun bir şekilde yapılan diyetin sonucunda ortaya çıkmaktadır (Macionis, 2001, s. 547). Ya da depresyon yeme bozukluklarının ortaya çıkmasına neden olurken, yeme bozuklukları da ruhsal bozuklukların ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Comer, 1998, s. 391). Yani bireyde ortaya çıkan herhangi bir bozukluk, diğer bozukluğun da ortaya çıkmasını tetiklemektedir.

İnceoğlu ve Kar'a göre medyanın ya da diğer araçların, kurumların şişman insanlara yapmış olduğu kötü şakalar, şişman olursan çirkin olursun şeklinde acımasız yorumlar da bireylerde yeme bozukluklarının ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Çünkü dergilerde genellikle işlenen konuların beslenme ve diyetle ilgili olması, kadınlarda zayıfsan güzelsin algısının yaratılması şişmanlamaktan korkmalarına neden olmaktadır. Amaç hedef kitle olan kadınları bilgilendirmek olurken; kadınlarda beden algılarıyla ilgili yanılgıların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bedene yönelik yapılan bu ifadeler bireylerin kendi vücutlarından nefret etmelerine neden olarak patolojik sonuçlara yol açmaktadır. Bu durum insanların, özellikle kadınların yetersiz ve dengesiz beslenmesine neden olmaktadır. Bunun sonucunda da ölümcül sonuçlar ortaya çıkabilmektedir. Bu yönüyle yeme bozukluklarının sadece bireysel olmadığı söylenebilir. Bireysel olmasının yanında toplumsaldır. Çünkü toplumun yanlış yönlendirmelerine bağlı olarak bireyde

yeme bozukluklarının ortaya çıkması kaçınılmaz hale gelmektedir (2010'dan aktaran Kurt, 2016, s. 1315) Aslında burada dikkat edilmesi gereken nokta insanların kendilerini almaları gereken gıdalardan yoksun bırakarak güzelleşmelerinin aksine çirkinleştikleri ve kendilerinde birçok hastalığın, bozukluğun ortaya çıkmasına neden olduklarıdır.

Nietzsche modern dönemde bireyin kendi vücudundan nefret etmesine bağlı olarak yaşamayı reddetmesi durumuna bağlı olarak bir *"decadence'tan"* yani ortaya çıkan bir yıkımdan bahsetmektedir. Dolayısıyla modern dönemde bedenin nefret edilen bir varlığa evrilmesiyle hasta toplumlar yaratılmaktadır. Sonuç olarak modern dönemin bedensiz hale getirmeye çalıştığı bireyler anoreksikleşerek toplum içerisinde bir yıkıma sebep olmaktadırlar (Küçükalp, 2003, s. 73-74).

User'e göre toplum bedenleri sadece değişikliğe uğratmaz. Değişikliğe uğratmasının yanında ona şekil verir ve bu şekillendirdiği bedenleri tekrardan bozabilir (User, 2010, s. 134-135). Yani beden yeniden oluşturulurken Bordonun da ifade ettiği gibi sürekli olarak toplumsal kontrolün odağındadır (Bordo, 1993, s. 165).

Toplumsallaşma toplum içerisinde gerçekleşmektedir. Yani birey toplumun üyesi olduğu aile, okul, dernekler, arkadaşlar vb. kurumlar aracılığıyla sahip olduğu değerleri, toplumdaki rollerinin neler olduğunu öğrenmektedir (Aziz, 1982, s. 16). Sosyalizasyon sürecinde etkili olan bu kurumları Cooley birincil gruplar ve ikincil gruplar olarak ikiye ayırmaktadır. Birincil gruplar başta aile olmak üzere, arkadaş, okul gibi yüzyüze, samimi, sıcak ilişkilerin olduğu grupları içerisine almaktadır. İkincil gruplar ise dernekler, partiler, askeri kamplar gibi grupların olduğu ve ilişkilerin birincil gruplarda olduğu gibi sıcak, samimi olmadığı grupları kapsamaktadır (Lundberg, Schrag, & Larsen, 1970, s. 75-80). Birey var olmasıyla ilk olarak ebeveyniyle yüzyüze gelir ve sahip olacağı gelenekleri, kuralları ebeveyninden öğrenir. Bu nedenle bireyin sağlıklı gelişimi için, ebeveynin çocuğu doğar doğmaz onunla kurmuş olduğu ilişki büyük öneme sahip olmaktadır (Anar, 1990, s. 31). Çünkü toplumsallaşma teklikten gelişme gösteren bir süreç değildir (Coştu, 2009, s. 135) ve birey ilk olarak içinde doğduğu ve yaşadığı toplum tarafından, sahip olacağı gruba dâhil edilmekte yani toplumsallaştırılmaktadır (Lundberg, Schrag, & Larsen, 1970, s. 17).

Bu çalışmada elde edilen bulgulardan da anlaşılacağı üzere aile çocuğu üzerinde kontrol ve baskı uygulayabilen bir kurumdur. Bu kurumun çocuğunu baskılarla kontrol etmesi çocuğunun kişilik gelişimine zarar vermektedir. Bu nedenle çocukta bozuklukların gelişmesini kaçınılmaz hale getirmektedir. Çünkü Kağıtçıbaşı'nın da ifade ettiği gibi

bireyde bir durumun ya da problemin ortaya çıkmasında yaşanmış olunan ortam oldukça önemlidir. Mesela ailenin kurmuş olduğu bu baskı ve kontrol çocukta, onun ailesi tarafından sevilmediği izlenimi uyandırabilmektedir. (Kağıtçıbaşı, 2010, s. 56-57). Çünkü çocuklarının kişilik yapısının, algı seviyelerinin gelişiminde ebeveyn tarafından yapılandırılmış olan çocuk imajının büyük etkisi vardır (Elkind, 1999). Ebeveynin kendi çocuğunu başkalarının çocuklarıyla başarı, güzellik, kilo gibi yönlerden kıyaslaması ve diğer çocuklara göre kendi çocuğunu alt seviyede görmesi çocuğun özgüvenini yok edebilmektedir. Ayrıca bu çalışmada da görüleceği üzere çocuk, ailesi tarafından kendisine yapılmış olan yakıştırmaları kabul ederek ebeveynin istediği gibi biri olma çabası içerisine girmektedir. Böylece kendisinde birtakım sağlık problemlerinin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Çocuğa olumlu yönde nitelemeler yapıldığında çocukta düzgün bir benlik ve kişilik gelişirken; olumsuz nitelemeler çocuğun kişilik ve benlik yapısını bozmaktadır. Bunun sonucunda çocukta kendi vücudundan memnun olmama durumu ortaya çıkarak kendisini olduğundan farklı görmeye başlamakta ve yanlış algılamalar ortaya çıkmaktadır (Kaya M., 1997, s. 196). Çünkü Er'in de belirttiği üzere çocuğun beden imajıyla ilgili olumlu tutum geliştirmesinde ebeveynin olumlu tutumlarının büyük etkisi vardır (Er, 2006, s. 158).

Ebeveynin yapmış olduğu baskıya bağlı olarak birey kendinden olması istenilen kişiye dönüşmeye çalışır. İlk olarak ebeveynini memnun etme amacı içerisine giren genç kızların deneyimlemiş olduğu anoreksiya nervosa ilerleyen süreçlerde bireyin inat eden, direnen tavırlar sergilemesine neden olmaktadır (Geçtan, 1997, s. 258). Birey ebeveynin istediği bedene ulaşmaya çalışırken, kendi benliğini kaybetmektedir. Böylece ebeveyne karşı düşmanca tavırlar takınabilmekte ve bedenini aşırı açlığa yönelterek kendisinde anoreksiya nervosanın gelişmesine neden olabilmektedir. Yani bireyin durumu aslında yemek yemeye müsaittir, ancak ailenin baskı ve kontrolü gibi nedenlerle kızgınlaşmaka, kendini kızdıran durumun perhizkârlığını yapmaya başlayarak kendisini aç bırakabilmektedir (Sarı, 2009, s. 32). Bu nedenle çocukluk döneminden itibaren yaşanmış olan problemler de bireyde yeme bozukluklarının ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Yani *"herhangi bir zamanda ortaya çıkmış olan bir olumsuzluk, bozukluk başka bir zamandaki durumları da etkileyerek yeni olumsuzlukları, bozuklukları ortaya çıkarabilmektedir"* (Yörükoğlu, 2008, s. 30). Mesela Palmer'in belirttiği ve bu çalışmada da görüleceği üzere bireyin cinsel tacize uğramış olması bile ilerleyen yaşlarda bireyin

kendi bedeninden nefret etmesine ve onu yok sayarak anoriksekleştirmesine neden olabilmektedir (Palmer, 2004, s. 38).

Freud çocuğun doğumundan sonraki altı-yedi yaşlarına kadar olan dönemlerden bahsetmiştir. Bu dönemler ağızcıl (oral), dışkıl (anal) ve üretken (fallik) dönemleridir. Ağızcıl ya da oral dönemde, ağız bölgesi çocuğun gelişimi açısından oldukça büyük bir önem taşımaktadır. Çünkü bebek ağzı yoluyla gıdaların vücuduna alımını gerçekleştiremezse gelişimi ve hayatını devam ettirmesi mümkün olmamaktadır. Bu nedenle ilk bebeklik döneminden itibaren bebeğin gelişimi için önemli bir gıda olan sütün kaynağı anne oldukça önemli bir yere sahiptir. Çocuk oral dönemdeyken kendisine verilen gıdayla annesi tarafında sevilme derecesi arasında ilişki kurabilmektedir. Bu da çocukta ağızcıl bağımlılık durumunu ortaya çıkarmaktadır. Oral dönemden itibaren birey edilgen, pasif duruma alışmaya başlamaktadır. Çünkü alıcı konumunda olan kendisidir ve başta besin ihtiyacını olmak üzere birçok ihtiyacını karşılayacak olan annesi olmadan yaşaması mümkün olmamaktadır (Bakırcıoğu, 2011, s. 37-38).

Yörükoğlu'nun da belirttiği üzere süt çocuğu[24] için açlık, susuzluk dayanılacak bir şey değildir. Açlık, susuzluk ihtiyacının giderilmesi ise onda sevildiği hissini uyandırmaktadır. Sevildiğini hisseden bebekte ise ilerleyen yaşlarda özgüven duygusu gelişir. Bu dönemde bebeğe yapılacak olan bakımın yetersiz kalması ise bebeğin bedensel olarak gelişememesine neden olmaktadır. Böylece bozuklukların ortaya çıkması kaçınılmaz hale gelmektedir. Bu nedenle süt çocukluğu dönemi olan oral dönemde[25] annesinden ayrı yaşayan çocuklarda, ilk besin maddesi olan sütün alınmaması nedeniyle vücut gelişimlerinde problemler ortaya çıkabilmektedir. Yeterince gelişemeden bebeklik döneminde annesinden ayrılan bireyde de, bu çalışmada da görüleceği üzere ilerleyen yaşlarda anne sütünün vücuda alınmamasından kaynaklı olarak yeme bozuklukları ortaya çıkabilmektedir. Yani daha bebeklik döneminde temel besin maddesi olan anne sütünün alınmadığı dönemlerde başlayan beslenme bozukluğu, ilerleyen yaşlarda bireyin iştahsız olmasına neden olabileceği gibi, obur olmasına da neden olabilmektedir. Ya da besinleri aldıktan sonra kusma durumu da ortaya çıkabilmektedir. O kusulan gıdaya birey bazı anlamlar verebilmektedir. Mesela o gıdayı bebeklik döneminde sütünden yararlanmadığı

[24]Süt çocukluğu dönemi: 1 ay – 12 ay (MArakoğlu, 2013)
[25]Emme, ısırma gibi eylemlerin gerçekleştirildiği oral dönemde haz bölgesi ağızdır. Bu dönemde memeden erken kesme ya da aşırı emzirme çocuğun ilerleyen yaşlarda aşırı yeme ya da iştahsızlık gibi yeme bozukluklarıyla karşılaşmasına neden olabilmektedir (2014).

için kendisini sevmediğini düşündüğü annesi olabilmektedir. Bu nedenle bebeklik döneminde anne sütünü alamayan ya da reddeden birey belli bir olgunluğa eriştikten sonra diğer gıdaları da vücuduna almak istemez ve bu durum bireyin anoreksiya nervosa gibi yeme bozukluklarını deneyimlemesini kaçınılmaz hale getirebilmektedir. Bu nedenle çocuk doğduktan sonra, özellikle süt çocukluğu dönemi olan bir-on iki ay arasında beslenmesi ve bakımı yeterli olmazsa ilerleyen yaşlarda, bu çalışmada elde edilenlerden de görüleceği üzere bireyin vücut gelişiminde, davranışlarında sıkıntılar, bozukluklar ortaya çıkabilmektedir (Yörükoğlu, 1986, s. 13).

Bebeğin doğduğu andan itibaren annesiyle arasındaki etkileşimin bebeğin ileriki yaşamındaki gelişimine büyük bir etkisi vardır. Bu nedenle bebeğin herhangi bir hareketinin, sorununun anne tarafından yanlış anlaşılmaması ve bebeğin sorununa yanlış cevaplar verilmemesi gerekir. Bu durum *"anne duyarlılığı"* olarak tanımlanmaktadır. Annenin bebeğe dokunması, kucaklaması, göz teması kurması, gülmesi, konuşması çocukta *"ben seviliyorum ve değerliyim"* düşüncesini uyandırmaktadır (Ulutaş, Aksoy, & Çalışkan, 2016, s. 41-43). Bütün bunların yanı sıra bebeğin ilk çocukluk döneminde bakımı ve besin ihtiyacının karşılanması oldukça önemlidir. Ancak bebeğin besin ihtiyacını karşılama da doğru zamanlarda yapılmalıdır. Yani ilerleyen yaşlarda çocukta bir takım bozuklukları ortaya çıkaracağı için anne bebeğin her sorununa, her ağlamasına onun ağzına bir şeyler tıkayarak cevap vermemelidir. Çünkü Bruch'a göre her defasında bebeği besleme gereksinimi duyma, kendisinde gelişen herhangi bir problemin yok edilmesi için anne tarafından geliştirilen bir çözümdür. Bu nedenle bebeğe verilmiş olan bu besinlerin tamamı bebeğe haz vermemektedir (İkiz, 2008, s. 113).

Saygılı'ya göre çocuğuna karşı yanlış tutum geliştiren anne çocuğunda yemek yeme bozuklukları da olmak üzere bir takım bozukların ve takıntıların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Ayrıca bu yanlış tutum çocukta benlik eksikliğinide ortaya çıkarmaktadır. Çocukta benlik eksikliğinin ortaya çıkmasıyla yeme bozukluklarının ortaya çıkması da mümkün hale gelmektedir (Saygılı, 2010, s. 139). Wardetzki'nin de belirttiği üzere beslenme bireyin sadece yemek yeme ihtiyacını karşılamamaktadır. Aynı zamanda bireyi duygusal olarak da etkilemektedir (Wardetzki, 2010, s. 62). Yani çocuğa her ağladığında bunun açlığın belirtisi olduğunu düşünüp bebeği beslemeyle sakinleştirmeye çalışan anne, çocuğun bedensel ve duygusal ihtiyaçlarının birbirine karışmasına, ilerleyen dönemlerde bu ihtiyaçlarını ayırt edememesine, algılayamamasına neden olmaktadır. O anda sevilme ihtiyacı duyduğu için ağlayan çocuğun ağzına

tıkıştırılan besin çocuğun duygusal yönden yalnızlaşmasına neden olmaktadır. Böylece yalnız kalan çocuk, her yalnızlığında ya midesini tıka basa dolduracak, ya da her zorluk çektiğinde bu zorluğun yemekle telafi edilmeye çalışıldığı dönemlerden itibaren sevilmediğini düşünerek o besin maddelerine karşı oluşan iğrenme duygusundan dolayı yemek yemeyi tamamen reddedecektir. Ayrıca bedensel ihtiyaçlarının ne olduğunu kavrayamayan çocuk, açlık ve tokluğun ne demek olduğunu kavrayamayacaktır (Comer, 1998, s. 388-389). Bu nedenle tok olduğunda daha fazla yemek yiyen çocuk, aç olduğunda ise hiçbir şey yemeden aç kalabilecektir.

Bruch aileleri etkili ebeveynler ve etkili olmayan ebeveynler olarak ikiye ayırmaktadır. Etkili ebeveynler çocuklarının duygusal ve biyolojik ihtiyaçları arasında ayrım yapmalarını sağlarlar. Bu tür aileler çocuklarına sadece acıktıklarında yiyecek verirler. Etkili olmayan ebeveynler ise etkili ebeveynlerin aksine çocukları açlıktan ağladığında, üşüdüklerinde ya da yorulduklarında hatalı davranışlar yaparlar. Aç olmamalarına rağmen çocuklarını beslerler. Bu nedenle her sıkıntısında ağzına bir şeyler tıkıştırılan çocuk ilerleyen yaşlarda açlık ile diğer durumlar arasındaki farkı algılayamaz. Ne zaman aç olduğunu, ne zaman tok olduğunu anlayamaz. Bu farkı bilemeyen çocuk kendisini her olumsuzluk karşısında ya yemek yemeye yönelterek kendisinde obezitenin gelişmesine neden olacaktır, ya da çocukluk döneminden itibaren annesi tarafından ağzına zorla tıkıştırılan yiyeceklerden iğrenir duruma gelerek ilerleyen yaşlarda bu gıdaların vücuda alımını reddederek anoreksiya nervosa gibi yeme bozukluklarının ortaya çıkmasına neden olacaktır. Sonuç olarak her iki durumda da, kendi davranışını, ihtiyacını, dürtüsünü, bedenleri üzerindeki kontrolünü sağlayamayan bireyde yeme bozukluklarının ortaya çıkması kaçınılmaz hale gelmektedir (Comer, 1998, s. 388-389).

Bemporad ve Ratey'e göre çocukta anoreksiya nervosa gibi yeme bozukluklarının gelişmesinde etkili olan sadece anne değildir. Babanın çocuğunun duygusal yönden ihtiyacını karşılamaya ilgili olmaması ve eksik kalması da yalnız kalan çocukta anoreksiya nervosayı geliştirebilmektedir (Bempoard&Ratey, 1985'ten aktaran Geçtan, 1997, s. 258).

Aile kuramcısı SalvadorMinuchin "enmeshed" yani ağ gibi saran aile yapısından bahsetmektedir. Ona göre bu türden aileler çocuklarında yeme bozukluklarının ortaya çıkmasına neden olmaktadırlar. Bu aile yapısında, aile içerisinde bulunan herhangi bir birey diğerinin yaşamına, işlerine, endişelerine karışır. Yani bu tür yapıda aileler çocuklarının yaşamına fazla müdahale ederler. Enmeshed yani ağ gibi saran aile yapısının

hem pozitif hem de negatif yönü bulunmaktadır. Bu aile yapısının pozitif yönü; ailenin şefkatli ve sadık olmasıdır. Negatif yönü ise çocukta bağımlılık oluşturmasıdır. Bu durum ise çocukta özerkliğin gelişmesine engel olmaktadır (Comer, 1998, s. 388). Çağdaş (Çağdaş, 2012, s. 148) bu türden aileleri aşırı koruyucu tutum geliştiren aileler olarak adlandırmıştır. Bu korumacılık sonucunda çocuk en basit işleri bile ebeveyn yardımı olmadan yapamaz hale gelmektedir. Yani aileye bağımlı olan bir kişilik gelişmektedir. Bu nedenle Minuchin ve arkadaşları anoreksiya nervosalı bireylerin katı, aşırı koruyucu ve çatışmadan kaçınan ailelerden geldiklerini ileri sürmüşlerdir (Minuchin vd., 1978). Bruch'a göre de ebeveynin kız çocuklarının bedenleri üzerinde ve yaşamlarıyla ilgili karar verip onları aşırı derecede kontrol etmeleri anoreksiya nervosanın gelişmesine neden olmaktadır (Turner, 1996, s. 181).

Hamermesh ve Biddle'a göre insanların boylarının uzun ya da kısa olması, az kilolu ya da aşırı kilolu olmaları gibi fiziki görünümleri iş hayatına atılmalarına ya da iş hayatından dışlanmalarına neden olabilmektedir (Demir, 2011, s. 770). O halde medya ve aile dışında iş sektörleri de bireyi etkisi altına alan gruplar içerisine dâhil edilebilir. Lawrence ve Powell'ın; iki kişi bir iş başvurusu yaptığında her ikisi de kiloları dışında aynı niteliklere sahip olmalarına rağmen işe kabul edilenin zayıf olan birey olduğunu dile getirmiş olmaları da bu durumu örneklendirmektedir (Comer, 1998, s. 386). Çetin'e göre özellikle son yıllarda dış görünümün çekici olup olmamasına göre işe alımın gerçekleştirilmesinden dolayı, birey çalışacağı alanda yeterli kabiliyete sahip olsa bile çekici olmanın ölçütlerini taşımadığı için çalışamaz duruma gelebilmektedir[26]. Yani bireyin dış görünümü, fiziki yapısı estetikleşip mükemmelleştikçe, kabul edilmiş olan, sıfır beden diyebileceğimiz ideal beden ölçülerine dönüştükçe bir iş bulup çalışma şansı artmaktadır (Çetin, 2009, s. 76-77). Ataöv, bu şekilde bireyin belirli niteliklere sahip olmasından ya da olmamasından dolayı (dil, din, cinsiyet ya da fiziki görünümünün şişman ya da zayıf olması gibi) toplum içerisinde bazı haklardan faydalanmasının engellenmesi durumunu *"ayrımcılık"* olarak adlandırmıştır (Ataöv, 1996, s. 1).

Yeme bozukluklarının ortaya çıkmasında biyolojik faktörler de etkili olabilmektedir. Geniş ölçekli bir aile çalışmasında anoreksiya nervosa'nın kız kardeşler ve anneleri arasında %4 oranında gelişme gösterdiği ortaya çıkarılmıştır (Kabakçı &

[26]Güvenlik güçleri, hava yolları şişman insanları işe almamaktadırlar (Tezcan, 2009, s. 23).

Demir, 2001, s. 126) Bireylerin sağlıklı bir şekilde yaşamaları hormonlarının bozuk olmamasına da bağlıdır. Bu anlamda içerisinde birçok hormonun bulunduğu endokrin bezin önemi oldukça büyüktür. Öber ve İzzetoğlu'na göre yemek yemek, su içmek; yani bireyin beslenmesini etkileyen bezler de endokrin sistem içerisinde bulunduğu için bu bezlerin yeme bozukluklarının ortaya çıkmasında etkisi bulunmaktadır (Öber & İzzetoğlu, 2006, s. 255).

Comer'a göre, çeşitli bedensel fonksiyonları koruyan ve endokrin (iç salgı ile ilgili) sistemini etkileyen, kanın yapısını değiştirerek vücutta neler olduğu hakkında sinirsel bilgiler veren hipotalamus yeme bozukluklarının ortaya çıkmasında etkili olmaktadır (Comer, 1998, s. 391). Çünkü hipotalamus Goldberg'in de (Goldberg, 1993, s. 62) ifadesiyle yemek yeme isteğini ya azaltmakta ya da artırmaktadır. Aktümsek'e göre hipotalamus hem hipofiz hormonunun serbestleşmesini sağlamakta hem de hormonun kandaki miktarını ayarlamaktadır. Ayrıca vücut ısısının düzenlenmesi, susama, yeme içmenin ayarlanması da hipotalamus aracılığıyla gerçekleştirilmektedir (Aktümsek, 2006, s. 93-176). Bütün bunlar dışında Altınışık'a göre hipofiz hormonunun serbestleşmesini sağlayan hipofiz, yumurtalık ve testislerin genel adı olan gonadların denetlenmesini sağlamaktadır. Bu nedenle hipotalamus kadınların menstruasyon dönemine de etki etmektedir. (Altınışık & vd., 1963, s. 15).

Comer'a göre yemek yemeyi kontrol eden iki ayrı hipotalamus vardır. Lateral Hipotalamus ya da *LH* bunlardan biridir ve bu bölüm aktif olduğunda açlık ortaya çıkmaktadır. *LH*'nin yıkıcı olması durumunda açlıktan kıvranma durumu olsa bile yemek reddedilir. Bir diğer hipotalamus ise aktif hale geldiğinde açlığın bastırıldığı Ventromedial Hipotalamus ya da VMH'dir. Bu hipotalamus'un yıkıcı olması durumunda mide genişler ve daha fazla yemek yemenin sonucunda obezite ortaya çıkar. Yani *LH* kaybolan kiloyu restore ederken, *VHM* kişinin kilosu ağırlık noktasının üzerine çıktığında aktif hale gelerek vücudun metabolik oranını artırır (Comer, 1998, s. 391).

İnsanın hayatını devam ettirebilmesi için uyumak, dinlenmek, yemek yemek gibi temel ihtiyaçlarını karşılaması gerekmektedir. Abraham Maslow *"İhtiyaçlar Hiyerarşisi Teorisi"* adlı çalışmasında bu ihtiyaçları alt-üst ilişkisi bakımından basamaklara ayırmıştır. En alt basamakta yemek yeme, uyuma, barınma gibi fizyolojik ihtiyaçlar bulunmaktadır. İkinci basamakta kendini tehlikeden uzak tutma, güvende hissetme ihtiyacının olduğu güvenlik ihtiyacı bulunmaktadır. Üçüncü basamakta başkaları tarafından sevilip, toplum tarafından kabul edilme ihtiyacının olduğu ait olma ihtiyacı

bulunmaktadır. Dördüncü basamakta takdir edilme, tanınma, başka insanların kendisine saygı duyması ihtiyacı olan saygı ihtiyacı bulunmaktadır. Beşinci ve son basamakta ise kişinin var olan amaçlarını gerçekleştirmesi ihtiyacının olduğu kendini gerçekleştirme ihtiyacı bulunmaktadır ve piramidin en üst basamağını oluşturmaktadır (Şeker, 2014, s. 6). Bu çalışmanın da ortaya çıkardığı üzere bu ihtiyaçlardan en önemlilerinden biri yemek yemektir ve insanların bir üst basamaktaki ihtiyaçlarını gerçekleştirmesi için öncelikle içerisinde yemek yemenin de olduğu fizyolojik ihtiyaçları karşılaması gerekmektedir (Yıldırım Y. , 2015, s. 404). Aksi taktirde bireyde anoreksiya nervosa gibi yemek yeme bozuklukları gelişebilmekte ve beden işlevselliğini kaybederek yok olmaktadır.

2.4.2. Açlık

Bir insan iki öğünden az beş öğünden fazla olmayacak şekilde beslenip bu beslenme sırasında vücudu için gerekli olan protein, karbonhidrat, yağ ve mineral'i vücuduna alırsa sağlıklı bir şekilde besin ihtiyacını karşılamış olur. Bu ideal beslenme biçimidir ve bunun dışında gerçekleştirilen beslenme *"açlık"*'ı ortaya çıkarmaktadır (Kara, 2014, s. 502).

Yemek yememe sonucunda ortaya çıkan bedensel anlamdaki açlık durumu dışında; bireyin kendisini yalnız hissettiği zamanlarda sevgiye, saygıya, hoşgörüye açlığı da mümkün olabilmektedir. Yani açlık sadece yemek yememe sonucunda ortaya çıkmamaktadır. Aynı zamanda duygusal olarak da gelişebilmektedir. Bu anlamda narsist olan bireyler duygusal anlamda açlık çekenler grubuna dâhil edilebilir. Çünkü bu bireylerin toplumdaki diğer insanlar, gruplar tarafından eleştirilmeleri, sevilmemeleri, değer görmemeleri bu bireyleri sevgiye, ilgiye vs. aç hale getirebilmektedir. Böylece bu bireyler duygusal anlamdaki sevgiye, ilgiye olan açlıklarını başka nesnelere yönelerek telafi etmeye çalışmaktadırlar. Bunun için kullanacakları nesne ise kendi bedenleri olmaktadır. Bedenlerini daha güzel, çekici hale getirdiklerinde toplumun kendileriyle daha çok ilgileneceğini düşündükleri için yemek yeme bozukluklarını deneyimleyen gruba dâhil olabilmektedirler (Wardetzki, 2010, s. 24).

Kara'ya göre açlık iki şekilde ortaya çıkmaktadır. Birincisi zorunlu açlıktır. Bu açlık insanların elverişsiz şartlarda bulunmasından dolayı ortaya çıkmaktadır. Yani bu açlık türünde isanların istedikleri gıdaya, istedikleri an ulaşmaları mümkün değildir. İkinci açlık türü ise zorunlu olarak değil, keyfi olarak gelişen bir durumdur. Çünkü bu

açlık türünde birey kendisinde ortaya çıkan estetik endişelerden, korkulardan dolayı bedenini aç bırakmaktadır. Zorunlu açlığın aksine bu açlık türünde koşulların elverişliliğinden dolayı bireyin gıdaya ulaşması zor değildir. Mesela, insanlar zayıflama uğruna istedikleri sıfır beden ölçülü vücutları elde edebilmek için bilinçli olarak, isteyerek kendilerini aç bırakabilirler. Kara'ya göre bu *"yemeğe ulaşabilenlerin tercihe dayalı açlığı"*'dır (Kara, 2014, s. 504).

Kara'nın ifade etmiş olduğu bu iki açlık türü dışında Kotku'da dini anlamdaki açlıktan bahsetmiştir. Yani birey için yemek yemenin anlamı aynı zamanda nefse hâkim olmamakla özdeşleştirilmektedir ve yemek yiyen insanın felaket getireceğine inanılmaktadır. Nefsine hâkim olamayan birey kötü olan bireydir. Bu nedenle bireyin iyi bir insan olması, mutluluğa ulaşması için nefsine hâkim olması gerektiği için kendisini aç bırakması gerekmektedir. Yani Kotku'ya göre yukarıda belirtilen iki grup dışında oruç tutarak kendilerini aç bırakanlar da vardır (Kotku, 1994, s. 9). Bu nedenle gönüllerin Allah katında yerinin olması için açlık şart görülmüştür. Yani yemeğin azı çoğundan hayırlı olarak görülmektedir. Çünkü bu dünyada aç olmayan beden ahirette de tok kalmayacaktır (Kotku, 1994, s. 12). Bu açlığı sağlamanın yolu da oruç tutmaktır.

Yılmaz'a göre; kalbin pak, temiz, aydınlık; aklın canlı, diri, sağlam olması için, insanın kalbine çok kan gitmemesi gerekmektedir. Bunun için de bireyin kendisini aç bırakması şarttır. Çünkü aç kalan insanın hem kalbine az miktarda kan gider hem de kalbe az kan gittiği için kalpte yağlanma olmayacağından bireyin aklı daha sağlam ve dinç olacaktır. Tok bir midede ise tam tersi durum gerçekleşir. Yani kanın mideye alınmasıyla kalbin yükü artar. Çünkü mide tenceredir, onun kapağı ise üstünde yer alan kalptir. Kanın saldırısıyla kaynayan mide kalbe zarar verir (Yılmaz, 1984, s. 59-61).

Yukarıda açlığın tercihe bağlı ortaya çıkması durumunun dışında; yoksulluğun, kıtlığın, savaşların getirmiş olduğu açlıktan da bahsedilmektedir. Yoksulluğun, kıtlığın ya da savaşların getirmiş olduğu açlıkta insanlar bilinçli olarak, isteyerek kendilerini aç bırakmazlar. İnsanlar elverişsiz olan şartlar, yoksulluk gibi nedenlerden dolayı gıda bulamamanın sonucunda açlık tehlikesiyle karşı karşıya kalırlar (Altınışık & vd., 1963, s. 3). Kara bu durumu *"yemeğe ulaşamayanların zorunlu açlığı"* olarak nitelendirmiştir (Kara, 2014, s. 504).

Kıtlığın ve kıtlığın sonucunda ortaya çıkmış olan açlıkla bir deri bir kemik kalmış insanların ölümlerinin meydana geldiği Afrika yukarıda belirtilmiş olan duruma örnek olarak gösterilebilir (Aydın, s. 1). Açlıktan anoreksiyaya dönüşen bedenlerin sahipleri, ne

dini inançlarından dolayı, ne de zevkleri uğruna o bedenlere dönüşmüşlerdir. Bir tarafta modern dönemin bolluğunda yaşayan insanların zevkleri uğruna kendilerini aç bırakmaları ve bedenlerini cılız hale getirmeleri söz konusuyken, diğer tarafta kıtlığın, yoksulluğun olduğu yerlerde, bir parça yemek bulma uğruna açlıkla savaşan insanların, elverişsiz şartlardan dolayı bedenlerinin cılız hale gelmesi söz konusudur. Bu nedenle açlık ve diyet arasında ayrım yapmak gerekmektedir. Açlıkta bireylerin istemeden yani zorunlu olarak gıdalardan uzak durması söz konusuyken; diyette ise tıpkı anoreksiya nervosayı deneyimleyen bireylerde olduğu gibi bilerek kendini aç bırakma durumu söz konusudur (Altınışık & vd., 1963, s. 3).

Yukarıda açlıktan, hem dönemin elverişsiz şartlarından dolayı zorunlu olarak hem de insanların belirli bir beden ölçüsüne sahip olabilmek, dış görünümlerini mükemmelleştirmek için isteyerek ortaya çıkarmış oldukları bir durum olarak bahsedilmekte ve ikiye ayrılmaktadır. Açlığın bu şekilde farklı biçimlerde ortaya çıkmış olmasından dolayı Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü *(FAO)* açlık ve yetersiz beslenme arasında ayrım yapmaktadır. Bu ayrıma göre açlık; insanların yaşamlarına sağlıklı bir şekilde devam etmeleri için vücutları için gerekli olan besin maddelerine ulaşamamaları olarak tanımlanmaktadır. Yetersiz beslenme ise insanların sağlıklı olabilmeleri için günlük olarak almaları gereken 1800 kalorinin altında gıda tüketmeleri sonucunda ortaya çıkan bir durum olarak tanımlanmaktadır (Erbaş & Arslan, s. 51).

Adak'a göre dünyanın bazı bölgelerinde insanlar açlıktan ölmektedirler. Bazı bölgelerinde ise yetersiz, dengesiz beslenme ve yanlış diyet uygulamalarıyla yaşamlarını tehlikeye atmaktadırlar. Bir tarafta istemsiz olarak bir deri bir kemik kalmış bireyler ve onların açlığı, diğer tarafta kendilerini obez hale getirecek imkânları olmasına rağmen varlık içerisinde yokluk yaşayanların açlığı vardır (Adak, 2002, s. 264). Beck'in de ifade ettiği üzere insanlar, fakirleşmenin olmadığı dönemlerdedir. Bu dönemlerde çoğunluk iyi koşullara, iyi imkânlara sahiptir (Beck, 2011, s. 75).

Açlıkla ilgili yapılmış olan yukarıdaki tanımlamalar dışında İkiz bu kavrama farklı bir tanım getirmektedir. Bu tanıma göre yeme bozukluğu yaşayan bir bireyin vücudunun bir bütün olarak kendisine ait olduğunu duyumsamasının yolu o bedeni aç bırakmasıdır (İkiz, 2008, s. 111). Bu nedenle anoreksiya nervosayı deneyimleyen birey bedenini hissetmek için aç kalma durumunu sürekli tekrarlamaktadır. Bu tekrarlar ise alışkanlığı ortaya çıkarmaktadır. Bu alışkanlığın temelinde ise aç kaldıkça daha temiz, daha hafif olunacağı düşüncesi yatmaktadır (Woolf, 2014, s. 55). Yani anoreksik birey açlığın

kendisini zayıflattığını, tokluğun ise şişmanlattığını düşünebilmektedir. Dolayısıyla anoreksiya nervosayı deneyimleyen bireyde açlık zayıflıkla eş değer hale gelmektedir.

2.5. Yeme Bozukluklarının Türleri

2.5.1. Anoreksiya Nervosa

2.5.1.1. Tanımı

Anoreksiya nervosa bireyin yemek yememe, kendisini bilinçli olarak aç bırakma gibi sapmış davranışlar gerçekleştirmesi sonucunda kendisinde fiziksel ve sosyolojik yıkıntıların gelişmesine sebep olan bir bozukluk olarak nitelendirilebilir. Anoreksiyayla bireyin bedeni çocukluk dönemindeki bedenine geri dönüş yapar. Regl dönemi ya durur ya da hiç başlamaz. Birey cinsiyetine has olan özelliklerini kaybeder. Cinsiyetine has özelliklerini kaybeden bedende ise olgunlaşma durur (Katherine, 1991, s. 156).

Sıklıkla 12-18 yaşları arasında görülen bu yeme bozukluğunun sınırı 10-30 yaşlar arası olarak belirlenmiştir (Kulaksızoğlu, 2011, s. 238). Histeri gibi anoreksiya nervosa klinik olarak kadınlarda daha fazla ortaya çıkmakla beraber bu bozukluğun onda bir oranında erkeklerde görüldüğü belirlenmiştir (Turner, 1996, s. 180). Bireyde fiziksel ve sosyolojik olarak gözle görülür şekilde yıkıcılık meydana gelmesine rağmen bu yeme bozukluğunu deneyimleyen bireyler Crisp'in de (Crisp, 1967, s. 123) deyimiyle anoreksiya olduklarını kabul etmemelerinin yanısıra yardıma ihtiyaçları olduğunu da kabul etmezler.

Feighner anoreksiya nervosa için tanı kriterlerini şu şekilde belirtmiştir: yirmi beş yaşından önce başlar, birey orijinal vücut ağırlığının en az yüzde yirmi beş'ini kaybeder, birey kilo almaya, yemek yemeye karşı affedilemez bir tutum sergiler ve açlığı reddeder, birey ihtiyacı olan besinlerin ne olduğunu bilmeden hareket eder ve anoreksiya olduğunu reddeder, bireyde amenore yani adet görememe, tüylenme, kalp ritminde düşme gibi durumlar ortaya çıkar (Feighner, 1972, s. 61).

DSM-5'e göre anoreksiya nervosa tanı kriterleri; gereksinim duyulan enerji alımını kısıtlama, kilo almaktan ya da şişmanlamaktan aşırı derecede korkma, çok fazla zayıf olmasına rağmen bireyin kilo alımını güçleştirecek davranışlarda bulunması, bireyin kendisi hakkında öz değerlendirme yaparken hem vücut ağırlığına hem de vücudunun

şekline gereksiz bir önem yüklemesi ya da o süreç içerisindeki aşırı derecede zayıf olan vücudunun ciddiyetinin önemini hiçbir zaman kavrayamamasıdır (2013, s. 338-339).

Kilo almamak için sürekli hareket halinde olan, anoreksiya nervosayı deneyimleyen bireyler, aşırı hareket etmenin kendilerinde ortaya çıkarmış olduğu halsizliğin farkına varamazlar (İkiz, 2008, s. 111). Anoreksik bireyin kilo almaktan, yemek yemeğe olan isteğinin artmasından korkma durumunu Crisp *"kilo fobisi"* olarak adlandırmıştır (Crisp, 1967, s. 125). Bu gibi durumlar birey anoreksiyayı kontrol ettiği için değil, anoreksiya bireyi kontrol ettiği için ortaya çıkmaktadır (Katherine, 1991, s. 156).

Anoreksiya, bireyin hem bedenini hem de zihnini modifikasyon'a uğratma süreci olarak tanımlanabilir. Beck'e göre bireyin korkusu yoğunlaştıkça hiçbir tehlikenin, riskin şiddetini göremez ve korkusu yoğunlaştıkça tek yaptığı açık birşekilde görülen gerçekliği inkârdır, reddetmedir (Beck, 2011, s. 113). Mesela modern dönemin bireyi kilo almaktan korktuğu için, aç olsa bile açlığını inkâr etmektedir. Yani inkâr, bireyin korkusunun (şişmanlama korkusunun) sebebi olarak ortaya çıkmaktadır. Ya da anoreksik olan bireyin, aşırı zayıf olan bedenini inkâr etmesi durumu tehlikeyi daha da artırmaktadır. Böylece tehlike inkârın, inkâr ise tehlikenin büyümesine neden olmaktadır.

Kestemberg aşırı zayıf olan bedeni kilolu olarak görme durumunu *"bedenin gerçek imgesinin hezeyanlı inkârı"* olarak adlandırmıştır (2005'den aktaran İkiz, 2008, s. 112). Yani beden olduğu gibi algılanmamaktadır. Bu nedenle anoreksiya nervosayı deneyimleyen bireyler ne kadar zayıflarlarsa zayıflasınlar doyum sağlamazlar ve bedenlerinin gerçek imgesinin farkına varmadan daha çok zayıflamak isterler. Siebers'in vurguladığı gibi güzelliğin altında yatan bir kusurun olması gibi; yani hiçbir zaman aşırı, yeterli olabilecek güzelliğe erişimin mümkün olmaması gibi anoreksik bireylerde kendilerini asla yeteri kadar zayıf görmezler. Bu nedenle özellikle estetik operasyonlarla güzelleştikçe daha çok güzelleşmek isteyen bireylerde olduğu gibi anoreksik bireyler de zayıfladıkça daha çok zayıflamak isterler. Ancak başlangıçta vermiş oldukları kilolardan mutluluk duyan bu bireyler, zamanla verilen bu kiloları saklamak için bol kıyafetler giyerler (Siebers, 2010, s. 4-5).

Woolf anoreksiya nervosayı beden ve akıl arasında meydana gelen derin bir kopuş olarak adlandırmıştır. Yani birey aç kaldıkça kendisini büyüten, geliştiren anoreksiya nervosa, beden ve akıl arasında karmaşa oluşturarak bireyin mantıklı düşünmesine engel olmaktadır. Bu bozukluğu deneyimleyen bireyler için önemli olan daha az kalori alıp,

daha çok kalori yakmaktır (Woolf, 2014, s. 13). Woolf'a göre anoreksiya nervosayı deneyimleyen bireyler için yapılan bir niteleme vardır ve bu doğru değildir. Bu niteleme ise anoreksik bireylerin yemek yemeyi sevmedikleri yönündeki düşüncedir (Woolf, 2014, s. 95). Bazı durumlarda beden insanın sermayesi olabilmektedir. Bedeni olmadan para kazanamayan bu insanların yemek yemeyi sevmedikleri iddia edilemez. Bu gruba sporcular, bale yapanlar, mankenler dâhil edilebilir. Bedeni sayesinde para kazanan bu bireyler vücutlarını bozmamak, şişmanlamamak için sürekli diyet yaparlar. Hatta bazı dönemlerde diyetlerini aşırıya kaçırarak açlığın sınırlarını aşabilmektedirler. Bu açlık sonucunda da anoreksiya nervosa gibi yeme bozuklukları ortaya çıkabilmektedir. Dolayısıyla bu şekilde bedenleri aracılığıyla para kazanan mankenler, sporcular, özellikle yoğun spor yapan sporcular, dansçılar risk grubu, diğer bir deyişle *"nutrisyonel risk"* (Haspolat, Yolbaş, & Aktar, 2016, s. 114) altında olan grup olarak nitelendirilebilir. Bu nedenle anoreksiya nervosa bozukluğunu "iştah azlığı" olarak nitelendirmek yanlıştır (Comer, 1998, s. 371). Palmer'e göre de anoreksiya nervosa bozukluğunu deneyimleyen bireyler iştahlarının azalmasından hatta tamamen kesilmesinden dolayı kilo vermezler. Bu bozukluğu deneyimleyen bireylerin kilo vermelerinin nedeni kilolarından memnun olmamaları ve şişmanlamaya karşı aşırı korku ve endişe duymalarıdır. Bu nedenle de yemek yeme isteklerini bastırmaktadırlar (Palmer, 2004, s. 8).

Giddens'a göre anoreksiya nervosa kendisini kolaylıkla kontrol etme gücüne sahip olan bireyin farkında olarak kendi bedenine yaptığı çileciliktir (Giddens, 2010, s. 140).

Anoreksiya nervosa aynı zamanda narsizm kültür, tüketimcilik ve tüketime özendirme, incecik kadınsılığın patristik normlarıyla alakalı olarak da belirlenmiştir. Ergen çocukların ailelerinin kontrolüne karşı isyan etmeleriyle ortaya çıkmakta ve bedeni fiziksel olarak köleleştirmenin sonucunda ölümler ortaya çıkabilmektedir. (Turner, 1996, s. 181).

En büyük korkularından biri yemek yemek olan anoreksiklerde çalışmanın sonraki bölümlerinde de görüleceği üzere bazı takıntılar da gelişme göstermektedir. Her bir gıdanın kaç kalori olduğuna dikkat eden bu bireyler kötü gıdalar ve iyi, tüketilebilir gıdalar olarak bir liste hazırlarlar. Günde ya bir marul yaprağı ya da diyet içerikli olan gıdalardan yerler. Diğer gün ise ya bir elma ya da bir havucun yarısını tüketirler (Katherine, 1991, s. 158).

Anoreksik bireyler şizofrenik bireyler olarak nitelendirilebilir. Çünkü Mete'nin de belirttiği üzere şizofrenik bireyler anoreksik bireylerde olduğu gibi dış dünyadan kendilerini soyutlayarak, kendi içlerine kapanarak yaşamaktadırlar. Ayrıca anoreksik bireylerin aşırı zayıf olmalarına rağmen kendilerini kilolu olarak görmeleri gibi şizofrenik bireyler de bir şeyi nasıl görüyorlarsa onun doğruluğuna inanmaktadırlar (Mete, 1998, s. 55).

Günlerce toplum içerisine çıkmadan, insanlarla iletişime geçmeden yaşayabilen anoreksik bireyin düşüncesinde *"eğer toplum içerisine karışırsam, verilen davetlere katılırsam, insanlarla iletişime geçersem nefsime hâkim olamayıp diyetimi sonlandırabilirim"* düşüncesi hâkim olabilmektedir. Çünkü Sarı'nın da belirttiği üzere dışarıdaki dünyada bir insanın isteyebileceği zevkler, arzular, istekler vardır. Bu nedenle de anoreksik birey nefsinin isteyebileceği, haz duyabileceği güzellikleri görmemek için toplumdan kendisini soyutlamaktadır. Yani anoreksik birey kendisini yalnızlaştırırken minik bir odada sadece kendisinin olduğu ayrı bir dünya yaratmaktadır (Sarı A. , 2009, s. 40).

Walker'e göre toplumu oluşturan diğer bireylerin düşüncesi anoreksik birey için çok önemlidir. Çünkü bu insanların verilmiş olunan kilolarla ilgili övgüde bulunmaları anoreksiya nervosayı deneyimleyen bireyleri daha da cesaretlendirmektedir. Böylece birey daha çok kilo verme konusunda isteklendirilmektedir (Walker, 2016, s. 67). Kilo verdikçe mutlu olan anoreksik bireyler, verilen kilolara bağlı olarak daha çok içlerine kapanırlar ve kendilerini toplumdan soyutlayan bireyler haline gelirler (Woolf, 2014, s. 13).

Palmer'e göre tedirginlik, sinirlilik, depresyon durumları da bu bozukluğu deneyimleyen bireylerde görülebilmektedir. Özellikle yemek yedikten sonra kendilerini ağır bir suç işlemiş gibi hisseden bu bireylerde depresyon, huzursuzluk durumu ortaya çıkmaktadır. Yemek yedikten sonra ortaya çıkan suçluluk duygusuna bağlı olarak kendilerini belli bir süre hiçbir şey yememekle, yani aç kalmakla cezalandırmaktadırlar. Bu suçluluk duygusu sonucunda ortaya çıkan depresyon, sinirlilik gibi durumların yanı sıra, bazen toplumun yapmış olduğu baskılardan dolayı yemek yemekten utanır hale de gelebilmektedirler. Yemek yemekten utanır hale gelen birey gün geçtikçe daha çok zayıflayarak bedeninin anoreksikleşmesine neden olabilmektedir (Palmer, 2004, s. 24). Mesela Friederika von Treuchtlingen dokuzuncu yüzyılda Almanya'da yaşamıştır. Çok iştahlı olduğu için zamanla bu durumundan utanmaya başlamış ve kendisini manastıra

hapis etmiştir. Neredeyse üç sene vücuduna hiçbir gıdayı almamıştır. Bu nedenle Friederika von Treuchtlingen ilk anoreksi vakalarından biri olarak kabul edilmektedir (Sarı A. , 2009, s. 55-56). Görüldüğü üzere Treuchtlingen'in anoreksikleşmesinin temelinde yatan sebep utanma duygusudur.

Yörükoğlu'na göre bir bireyi sağlıklı kılan belirli özellikler vardır. Kaygılardan uzak durma, yersiz, yanlış düşünceler içerisine girmeme, özgüven sahibi olma, üstünlük ve aşağılık duygusuna kapılmama, çevredeki diğer insanlarla iletişime geçerek sosyalleşebilme, toplumda bir yeri ve görevinin olduğunun farkındalığına sahip olma, kendi eylemlerini yargılayarak kendisiyle ilgili eleştiriler yapabilme, toplumun empoze etmeye çalıştığı, zorla kabul ettirmeye çalıştığı değerler karşısında yenilgiye uğramama bunlara örnek olarak gösterilebilir (Yörükoğlu, 2008, s. 14-15). Sağlıklı olan bireyde bulunması gereken bu özelliklerin tam tersi anoreksiya nervosayı deneyimleyen bireylerde ortaya çıkabilmektedir. Bu nedenle anoreksiya nervosa bireyde sadece fiziksel yıkıntılara sebep olmamaktadır. Fiziksel yıkıntılara sebep olmasının yanında yukarıda belirtilen birçok probleminde bireyde gelişmesine neden olmaktadır.

Uygulamış oldukları diyetlerde aşırıya kaçan anoreksiya nervosayı deneyimleyen bireyler; yapmış oldukları egzersizlerde de aşırıya kaçarlar. Mesela koşu yaptıktan sonra farklı bir egzersizle sporuna devam edebilmektedir. Ancak Baysal'ın da belirttiği üzere bireyin fiziksel aktivitesinin artmasına bağlı olarak gıda tüketiminin de artması gerekmektedir. Aksi takdirde, yani fazla hareketlilik, fazla enerji harcanması ve az gıda tüketimi çeşitli sağlık problemlerinin ortaya çıkmasını kaçınılmaz hale getirmektedir (Bal, 2003, s. 66).

Anoreksiya nervosayı deneyimleyen birey diyet yapmaya başlarken başlangıçta durumu önemsemez. Yani uygulamış olduğu yöntemin, kendisini aç bırakma durumunun sadece sıradan bir diyet olduğunu düşünür. Ancak ilerleyen zamanlarda en küçük miktarda gıdaları bile almayı reddeden birey en hafif işleri bile yapamaz duruma gelmektedir. Bu duruma bağlı olarak bireyde fiziksel, sosyal yönden bozukluklar da ortaya çıkabilmektedir. Ancak belli bir süreden sonra bireyde açlık durumu daha da belirginleşmeye başladığı için, bireyde sürekli yemekleri düşünmesine neden olan davranışlar ortaya çıkabilmekte, bu durum ise bireyi daha sinirli ve duygusal hale getirebilmektedir. Zayıflık ve yemek yemedeki kısıtlamalarına rağmen, çoğu zamanlarını yiyecekleri düşünmekle, yiyeceklerin görüntüsünü hayallerine koyarak yaşarlar ve yemekler hakkında okumalar yaparak kendi kendilerine öğünlerini sınırlarlar (Comer,

1998, s. 374). Çünkü onlar için *"hiçbir şey zayıf olmak kadar lezzetli değildir"* (Walker, 2016, s. 67).

Dolayısıyla yukarıda bahsedilen duruma bağlı olarak diyetin ya da açlığın ilk aşamalarında kendisini kontrol edebilen bireyin ilerleyen aşamalarda kendisini kontrol edememesi söz konusu olmaktadır. Palmer bu durumu *"rejim çıkmazı"* olarak adlandırmaktadır (Palmer, 2004, s. 44). Yani fiziksel yönden yıkıntılara neden olan anoreksiya nervosa daha sonraki süreçlerde bireyi bütün olarak etkilemekte ve bireyde fiziksel, zihinsel, sosyal yıkıntıların gelişmesine neden olan bir bozukluk haline gelmektedir. Fiziksel, zihinsel, sosyal yıkıntılara sebep olan anoreksiya nervosa ölümle de sonuçlanabilmektedir. Dolayısıyla tıpkı şizofrenik bir bireyin, kendisinde şizofreninin oluşmasına neden olan durumları ortadan kaldırmak için özkıyım gerçekleştirmesi gibi (Mete, 1998, s. 65) anoreksik bireyde bedenine getirmiş olduğu aşırı kısıtlamalarla kendi bedeninin yok olmasına neden olarak özkıyımını gerçekleştirmektedir.

Bu araştırmada da görüleceği üzere bireyler yemek yemekten kaçar hale gelmektedirler. Yemek davetlerinde vb. aç olsalar bile tokum gibi bahaneler uydurabilmektedirler. Ya da herhangi bir öğünü atlamak için, o öğünün denk geldiği saate yapması gerekli olan bir işi denk getirerek öğünü atlatabilmektedirler. Mesela gün içerisinde herhangi bir yere gitmesi gerekiyorsa, o mekâna gideceği saati öğlen öğününe denk getirerek, o saatini yemek yemek yerine mekâna gitmek için yolda yürüyerek geçirebilmektedir. Ayrıca anoreksikler yemek yemekten korkar hale gelmelerine rağmen başkaları için özenli yemekler hazırlamaktan kaçmazlar.

Anoreksik bireylerde pişman olma ve çaresiz olma durumu vardır. Fakat bu duygular bedenden ayrılmıştır. Palmer'e göre bireyin büyüme döneminde vücut ağırlığında, vücudunda bulunan yağ oranında artış olmaktadır. Vücut belirli oranları aldıktan sonra hormonların da değişmesine bağlı olarak kızlarda menstrüasyon (adet dönemi) başlamaktadır. Kilo kaybetme sürecinde olan birey için ise bu durum tersine dönmektedir. Yani, vücudun güçsüz kalması nedeniyle hormonlar değişiklik göstermekte ve regl dönemi sonlanarak hamile kalma olanaksız hale gelmektedir. Vücut için gerekli olan besinler alınmadığı için, yani vücut bu gıdalardan gelecek olan kaloriler ve bu kalorilerden gelecek olan ısı ve enerjiden yoksun bırakıldığı için vücudun fonksiyonlarını yerine getirmesi olanaksız hale gelecek ve birey bedeninde pişmanlık, çaresizlik gibi duyguları hissetmemeye başlayacaktır. Besinlerden gelecek olan kalorilerin yokluğundan ve vücut ısısının normalin altına düşmesinden dolayı sadece kış ayları değil, sıcak havalar

bile anoreksik bir birey için işkence haline gelecektir. Ayrıca bu bozukluğu deneyimleyen bireylerde kasların yitiminden dolayı kemik erimesi, vücut için gerekli vitaminlerin alınmaması nedeniyle ciltte kuruluk, sivilcelenme, saçların, kaşların ve kirpiklerin dökülmesi durumları da kaçınılmazdır (Palmer, 2004, s. 28).

Haspolat ve diğerlerinin de belirttiği üzere anoreksiya nervosayı deneyimleyen bireylerde uzun dönemde bradikardi (yavaş kalp atımı), hipotansiyon (düşük tansiyon) ortaya çıkabilmektedir. Bunlar dışında hormon değişikliklerine bağlı olarak amenore, tüylenme de ortaya çıkabilmektedir. Yetersiz sıvı tüketimine bağlı olarak ise vücut susuz kalmaktadır. Bunlar dışında nefes darlığı, mide ağrısı, vitamin D eksikliği, halsizlik, baş dönmesi, metabolizma yavaşlaması, kemik yoğunluğunda azalma, böbrek ve karaciğerde hasar, uykusuzluk, kısırlık, depresyon, intihar eğilimi, kalp krizi ve ölüm anoreksiya nervosanın geliştirdiği diğer yan etkileridir (Haspolat, Yolbaş, & Aktar, 2016, s. 172).

Anoreksiya nervosayı deneyimleyen bireylerde menstruasyon süreci ortadan kalkmaktadır. Altınışık vd'ye (1963) göre bu durum ikincil adet yokluğudur. Çünkü menstruasyon dönemi sekiz-on altı yaşları arasında görülmektedir. Eğer birey on altı yaşında olmasına rağmen regl olamamışsa bu durum birincil adet yokluğudur; ama regl dönemi başlamış olmasına rağmen herhangi bir sebeple durmuşsa bu durum ikincil adet yokluğudur (Altınışık & vd., 1963, s. 17-18).

Mesela Houppert menstrüasyon (adet) döneminin kadınlar arasında utanma duygusunu ortaya çıkardığından bahsetmektedir. Bedende meydana gelen akıntı kontrol kaybına yol açmaktadır. Çünkü bu dönemde hormonlar değişime uğramaktadır. Buna bağlı olarak hormonlar dişil bedeni hâkimiyeti altına alarak bireyin nerede nasıl davranması gerektiğine karar verir hâle gelmektedir. Böylece kendi bedeninin denetimini tamamen hormonlarına bırakmış olan kadın kendi bilinciyle hareket edemediği için bu dönemi reddedebilmektedir (2004'ten aktaran Köse E. , 2014, s.34). Vücutları için gerekli olan besinleri almayı reddederek aşırı derecede zayıflayan anoreksik bedenlerde, gerekli besinleri almamanın sonucu olarak yorgun düşen bedende meydana gelen hormonal değişikliklerin etkisiyle menstrüasyon dönemi sonlandırılabilmektedir. Bu durum yani bireyin utanma duygusunun gelişimiyle adet olmayı reddederek bu dönemi sonlandırması yukarıda belirtilmiş olan ikincil adet yokluğuna örnek olarak verilebilir. Toplumda adet kanına karşı bir korku durumu ortaya çıkabilmektedir. Adet kanı kadın ile erkek arasında farklılık oluşturmaktadır. Yani adet kanaması toplumsal cinsiyetten ziyade cinsiyeti ortaya çıkaran bir durumdur. Adet kanı toplumda Plotinus'un da belirttiği üzere

tiksinilmesi gereken bir atık olarak görülebilmektedir. Bu nedenle reddedilmelidir. Yani adet kanı hem kadın ve erkeğin ayırt edilmesini sağlamakta hem de bu ayırt ediciliği, farklılığı ortaya çıkararak bireyin öznelliğini ortaya çıkarmaktadır. Ancak onun atık olarak görülmesi bir tehdit durumu yaratmaktadır (Pacteau, 2005, s. 158).

Bireyi başlangıçta fiziksel olarak zarara uğratan anoreksiya nervosa ilerleyen süreçlerde bu fiziksel yıkıntıların ötesinde daha farklı yıkıntılar yaşamasına da neden olmaktadır. Bu nedenle Woolf bu yeme bozukluğunu yenmenin yolunun şişmanlamak olmadığını ifade etmiştir. Çünkü Woolf'a göre "anoreksiya nervosa tartıdaki ağırlıkta ya da vücut ölçüsünde değil, kafanın içinde" gelişmektedir (Woolf, 2014, s. 14).

2.5.1.2. Tarihçesi

Amerika Birleşik Devletleri'nde yemeklerle ilgili olarak çok fazla programlar ve yayınlanan dergiler bulunmaktadır. Kilolu insanların sayısı da oldukça fazladır. Zayıflamak ise bu insanlar arasında ortak olan bir amaçtır. Özellikle kadınlar bu konuda oldukça isteklidirler. Yeme bozukluklarının, özellikle anoreksiya nervosa'nın klinik tanımlaması yıllar önce yapılmasına rağmen, bu bozukluklar ilk olarak 1980 yılında DSM (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı)'de çocukluk ya da ergenlik döneminde başlayan bozuklukların bir alt kategorisi olarak ortaya çıkmıştır (Kring, Johnson, Davison, & Neale, 2010, s. 253-254).

DSM 'nin ilk olarak 1980 yılında ortaya çıktığını iddia ettiği anoreksiya nervosa bir başka görüşe göre ilk olarak 1874 yılında Fransa'da ortaya çıkmıştır. Tanımlandıktan sonra otuz, kırk yıl boyunca gizli tutulan bu yeme bozukluğu daha sonraki yıllarda genç kadınlar arasında yeniden ortaya çıkmıştır (Giddens, 1997, s. 116). Oral'a göre anoreksiya nervosa'nın tanımı ilk olarak Simone Porta O. Portio tarafından yapılmıştır. Bu tanımlamanın yapıldığı dönem ise 1500'li yılları (Özdel, Ateşci, & Oğuzhanoğlu, 2003, s. 154) yani 16. yüzyılı içerisine almaktadır. Bu bağlamda iki dönemden bahsedilmiştir. Birinci dönem *"kutsal anoreksiyadır"* ve *"Holy Anoreksiya"* olarak bilinmektedir. Bu dönemde kutsal olarak kabul edilen ve kutsallığından dolayı bireylerin özendiği durum açlıktır. Çünkü birey aç olduğunda dinler tarafından yasak, günah olarak nitelenen davranışları da yerine getiremeyerek dünyanın bütün zevk veren olaylarından, ortamlarından uzak duracaktır. Oral'ın belirttiği bu dönem birinci dönem olarak adlandırılmıştır. İkinci dönem ise 1600 yılından sonraki dönemi kapsamaktadır. Bu

dönemde anoreksiya'yla eşdeğer tutulan birkaç durumdan bahsedilmiştir. Mesela tüberküloz yani verem bu hastalıklardan biridir (Oral, 2006, s. 9-10). Mesela 17. yüzyılda yaşamış olan İngiliz Bayan Duke anoreksiya nervosayı deneyimleyen bireyde görülebilecek yan etkileri yaşamış bir bireydir. Ayrıca kayıtlarda aşırı zayıflıktan ölmüş olduğu da belirtilmiştir. Ancak bütün bunlara rağmen deneyimlenen durum kayıtlara anoreksiya nervosa olarak değil *"nevrotik akciğer veremi"* olarak geçmiştir (Sarı A. , 2009, s. 58-59). Görüldüğü üzere anoreksiya nervosa farklı dönemlerde farklı hastalıklarla eşdeğer tutulmuştur. Anoreksiya nervosanın iştahla ilgili bir bozukluk olduğu ya da bireyin yaşamış olduğu psikolojik sorunlardan dolayı ortaya çıkan bir bozukluk olduğu konusunda görüşler de ifade edilmiştir. Bu görüşler ilk kez 1873 yılında Fransa'da Charles Lasegue tarafından, 1874 yılında ise William Gull tarafından ifade edilmiştir (İzmir, 2017). O hâlde anoreksiya nervosanın ilk olarak ne zaman ortaya çıktığı konusunda bir belirsizliğin hâkim olduğu söylenebilir.

Bu bozukluk aynı zamanda Sarının'da belirttiği üzere *"anorexia athletica"* olarak bilinen sporun insan bedenini çok zayıf olmaya zorladığı bir durumun da sonucudur. Anorexia athletica grubunun içerisine bale yapanlar, modern dansçılar, yüzücüler dâhil edilebilir (Sarı, 2009, s. 47).

Ortaçağ'da maneviyat kazanmak amacıyla sıkı diyetler yapan bireylerde de bu bozukluk gelişme göstermiştir. Ancak o dönemlerde bu bozukluğun adı anoreksiya nervosa olarak değil *"anoreksiya mirabilis"* yani *"mucizevi bir biçimde arzu kaybı ya da mucizevi zayıflama"* olarak kayıtlara geçmiştir (Giddens, 2010, s. 138-139) Mesela Macar Prensi Margaret kendisini manastıra kapatmıştır ve önüne gelen yemekleri reddetmiştir. Macaristan kralı olan babası onu istemediği biriyle evlendirmek istediği için bedenini cezalandıran (Sarı, 2009, s. 54-57) Margaret için asıl gerçeklik Tanrı olmuştur. Bu nedenle yemek yemeyi reddeden Margaret sadece dua ederek yirmi dokuz yaşına kadar yaşamını sürdürebilmiş ve ilk anoreksiya vakası olarak tarihe geçmiştir (Uluhan, 2017). Tıpkı Margaret gibi on dördüncü yüzyılda yaşayan Katherina von Siena da Meryem Ana için yedi ay açlık orucu tutmuştur. Bedenine ettiği bu işkence onun ölümüne neden olmuştur. Ancak eski dönemlerde görülen anoreksiya mirabilis, günümüz modern dünyasında görülmüş olan anoreksiya nervosadan farklıdır. Çünkü anoreksiya nervosa, daha çok 1920'lerden itibaren ergen ve genç kadınların bedensel olarak dış görünümlerini değiştirmek amacıyla yapmış oldukları diyetlerle alakalıyken; anoreksiya mirabilis daha çok dinsellikle ilgili olup bedenin belli arzulardan kısıtlanarak maneviyata

ulaştırılmasıyla alakalı bir bozukluktur. Giddens'ın da belirttiği üzere bu durum dini sebeplerden dolayı azizlerin kasıtlı olarak açlığı tercih ettiği bir durum olarak bilinir. O zamanlarda daha çok erkekler arasında yaygın olan bu bozukluk günümüz toplumlarında kadınları etkilemektedir ve bunun eski dönemlerde olduğu gibi dinle alakası bulunmamaktadır. Günümüzde daha çok kadınlar arasında ortaya çıkan bu bozukluk güzel görünmek ve fiziksel olarak çekici olmayı arzu etmekle bağlantılı olan bir yeme bozukluğu haline gelmiştir (Giddens, 1997, s. 116).

Woolf'a göre günümüz postmodern toplumlarında iki tür anoreksik grup bulunmaktadır. Bunlardan biri şişmanlamamak için sürekli yediklerine dikkat eden, ama normal bir aile yaşantısına sahip olan, kariyeri olan bireylerin olduğu gruptur. Bu bireyler durumun farkındadır ve anoreksiya nervosayı deneyimleyecek kadar ileri gitmezler. Woolf bu bireylerin oluşturduğu grubu "kontrollü anoreksikler" olarak nitelendirmiştir (Woolf, 2014, s. 15). Bir diğer grupta ise normal bir yaşamı, kariyeri olan ve bütün bunları anoreksiya nervosa gibi yeme bozukluklarıyla birlikte devam ettirebilen fonksiyonel anoreksikler bulunmaktadır (Woolf, 2014, s. 102)

2.5.1.3. Narsizm ve narsist kişilik bozukluğunun anoreksiya nervosa ile ilişkisi

Kohut narsizmi tanımlarken belirli gruplandırmalar yapmıştır. Yapmış olduğu bu gruplandırmalar dâhilinde narsizmi ve narsist kişiliği tanımlamıştır. Bu gruplandırmalarda *"sosyal alandan"* bahsetmiştir. Bu alana göre birey başkalarıyla ilişki kurar ve bunu sürdürmede başarısız olur. Bahsetmiş olduğu bir diğer alan *"psikosomatik alandır"*. Bu alanda birey fizik ve akıl sağlığı konusunda hipokondriakal meşguliyet içerisine girer (Özkan A. , 1992, s. 321). Bir diğer alanda ise *"bireylerin kişisel özelliklerinden"* bahsetmiştir. Bu bireylerin düşük mizah anlayışı olduğunu, diğer insanların ihtiyaçları ve hisleriyle ilgili "empati" yani "duygudaşlık" kurmada yetersiz olduğunu, kontrol edilemez öfke ataklarının olduğunu ve patolojik yani hastalığıyla ilgili yalanlar söylediğinden bahsetmiştir. Anoreksiya nervosa hastalarında da diğer bireylerle ilişki kurmada ve bunu sürdürmede yetersiz olma durumu söz konusudur. Çünkü bu bireyler kendilerini toplumdan soyutlayarak bireysel yaşamı tercih etmektedirler. Tıpkı narsist bireylerde olduğu gibi anoreksik bireyde de fiziki görüntüsünden memnun olmama ve sürekli bir endişe durumu söz konusudur. Bu nedenle dış görüntüleri hakkında şaka yapılması bile onları öfkelendirebilir. Yani narsist bireylerde görülen kontrol

edilemez öfke nöbetleri ve mizah anlayışındaki eksiklik durumu anoreksik bireylerde de görülebilmektedir (Kohut, 1971, s. 23).

Davison ve Neale'nin de belirttiği üzere aneroreksiya nervosayı deneyimleyen bireyler genellikle tedaviyi reddetmektedirler. Çünkü kendilerinde bir bozukluk olduğunu kabul etmemektedirler. Sağlıklı olduklarını iddia ederler. Bu nedenle narsist bireylerin kendilerinde olan bozukluklarla ilgili yalan söylemeleri gibi anoreksiklerde yalan söyleyebilmektedirler (2004'ten aktaran: Ergüney, 2012, s. 23).

Narsizm Sennett'e göre *"benliğin tatmini arayışıdır"*. Başka bir ifadeyle narsist olan birey benliğini tatmin etme, doyurma, doyuma ulaştırmak için uğraşır. Bu nedenle kendisini üstün, en mükemmel, kusuru olmayan, en iyi olarak hisseder. Kendisinde olumsuz bir durum olduğunu hissettiğinde ise büyük bir üzüntü içerisine girer ve kendisini bütün hayalleri yıkılmış olarak hisseder. Yani narsist birey kendisini en mükemmel hissetmesinin yanında aniden gelişen bir durumla birlikte en aşağılık olarak da hissedebilmekte, böylece hayal kırıklığına uğrayabilmektedir. Bu hayal kırıklığı sonucunda kendisine olan sevgisi değersizleşen bireyde narsistik bozukluk ortaya çıkmaktadır (Sennett, 2002, s. 287).

Adler'e göre (Adler, 2001, s. 88) değersizlik hissine kapılan birey kendisini toplumda var olan diğer insanlardan daha aşağıda görmeye başlar. Geçtan bu değersizlik hissinin temelinin bireyin çocukluk dönemindeki deneyimlerinden kaynaklandığını belirtmiştir (Geçtan, 1991, s. 75). Dolayısıyla bu ifadelere bakılarak bireyde çocukluk döneminden itibaren ortaya çıkan aşağılık duygusu bireyi bir şeyler yapma amacına itebilir. Mesela küçük bir çocuk ebeveyninin dikkatini çekmek için çeşitli davranışlar sergileyebilir. Ya da birey ilerleyen dönemlerde anne ve babası tarafından kendisine değer verilmediğini ve sevilmediğini düşünüyorsa, anne ve babasının ilgisini çekmek için ve kendisiyle daha çok ilgilenmelerini sağlamak için vermiş oldukları besinleri reddedebilmektedirler. Bu durum bile bu çalışmada da görüleceği üzere bireyde yeme bozukluklarının ortaya çıkmasına neden olarak bireyi anoreksikleştirebilmektedir.

Uran'a göre değersiz olduğu hissine kapılan narsistik birey *"değersizsem güçlü değilim, değersizsem zayıfım, değersizsem insanların beni sevmesini bekleyemem, değersizsem insanlar bana değer vermez"* şeklinde düşüncelere kapılır. Bu nedenle de kendi kendisine bu değersizliği yok etmesi gerektiğini düşünür. Ancak bu değersizliği yok etme uğraşıları kendisinde bazı bozuklukların ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Uran, 2015, s. 53). Mesela kendisini şişman olarak gören bireylerin *"zayıflarsam, incecik*

olursam daha popüler olur ve daha çok sevilirim" düşüncesine girerek kendilerini değersizleştirmeleri ve zayıflama girişimleri hem fiziksel hem de ruhsal olarak çöküntülere uğramalarına sebep olmaktadır. Ortaya çıkan bu değersizleştirmede narsist birey dünyayı, toplumu oluşturan bireyler dâhilinde ikiye ayırır: yani dünyanın hem fakirlerin olmadığı, meşhur, ün sahibi olan, büyük değer gören insanlardan oluştuğunu, hem de değeri olmayan insanlardan oluştuğunu varsayar. Bu kategorilerden değer görenin, varlıklı olanın tarafında yer almayıp, değersiz olanın tarafında yer almaktan korkar (Kemberg, 1999, s. 205). Çünkü Geçtan'ın da belirttiği üzere; eğer bir birey değersiz olarak gördüğü birinin varlığını kabul eder ve onun tarafında olursa kendisi de değersizleşir (Geçtan, 1991, s. 76).

Kendisini kusursuz olarak gören narsist bireye *"iyi görünüyorsun, kilo mu aldın?"* şeklinde bir cümle kurulduğunda bu birey o cümlenin sadece kilo mu aldın kısmına odaklanır. Kilo almak kendi düşüncesine göre onun mükemmelliğine zarar vereceği için o mükemmellik, kusursuzluk yerini aşağılık duygusuna bırakır. Şişman olmak onun için çirkin olmakla aynı anlama geldiği için kendisini çirkin hisseder ve değersizleştirmeye başlar. Yani narsist bireyde sürekli olarak, üstünlük duygusuyla aşağılık duygusunun çatışması söz konusudur (Wardetzki, 2010, s. 190).

Clark'a göre sürekli kendileriyle ilgilenip toplumdaki diğer insanlarla iletişimde olmayan narsist bireyler hem fiziki hem de duygusal ve sosyal olarak da bozukluklara sahip olmaktadırlar (Clark, 1992, s. 47). Anoreksiya nervosayı deneyimleyen bireyler de hem en kusursuz vücut hatlarına sahip olmak için sürekli kendi bedenleriyle meşgul olmaları, hem de kendilerini dışarıya kapatıp diğer insanlarla iletişimde olmamaları ve kendi içlerine kapanmalarından dolayı narsist bireyler olarak nitelendirilebilir.

Aile kurumu içinde çocuğa yönelik tutumlar bireyde anoreksiya nervosanın gelişmesine neden olabilmektedir. O hâlde aile kurumunun, özellikle ebeveynlerin bireyde narsist kişilik yapısının oluşmasında da etkisinin olduğu söylenebilir. Freud'a göre ebeveynlerin bırakmış olduğu kendi narsizmi çocuğuna gereğinden fazla sevgi göstermesiyle yeniden ortaya çıkabilmektedir. Çocuğuyla gereğinden fazla ilgilenen ebeveyn her türlü mükemmelliyetçiliğin kendi çocuğunda olması gerektiğini düşünmektedir. Bu nedenle çocuğunu bebeklik döneminden itibaren bu mükemmelliğe ulaşma durumuna göre yetiştirmektedir. Yani kendileri için en iyi olana ulaşamayan ebeveyn büyük bir hayal kırıklığı, üzüntü içerisine girmiştir. Bu nedenle kendilerinin elde edemediği, vazgeçtikleri bu mükemmelliği kendi çocuklarının elde etmesini

istemektedirler. Çünkü ebeveynin kafasında oluşan düşünceye göre çocuk ancak bu şekilde kendisinden daha iyi, daha mükemmel yaşam sürecektir (Freud, 1998, s. 37). Mesela fiziki yönden çekici olmayan annenin kızı, fiziki olarak en mükemmel vücut yapısına sahip olmak zorunda kalacaktır.

Wardetzki'ye göre çoğu narsist kadının annesi fiziki yapı ve dış görünümle ilgili sürekli endişelidir. Bu endişeler nedeniyle anne çoğuğunu olduğu gibi sevmemeye başlar. Bunun sonucunda aile çocuğuna gereğinden fazla korumacılık yapmaya başlar. Ancak ailenin korumacılığı artttıkça çocuk olduğu gibi sevilmediği için duygusal yönden eksik kalarak kendisini yalnız hissetmeye başlar. Böylece çocuk annesinin ya da babasının istediği tarzda birey olmaya çalışırken kendi benliğini oluşturamayacak ve bu durum çocukta hem narsistik kişilik yapısının oluşmasına hem de sahte benliğin ortaya çıkmasına neden olacaktır (Wardetzki, 2010, s. 94). Ayrıca Kernberg'e göre; anne ve babası tarafından gereğinden fazla korunan, sevilen çocuk ilerleyen dönemlerde diğer bireylerinde kendisini gereğinden fazla sevmesine ve kendisine ilgi gösterilmesine ihtiyaç duymaktadırlar (Kernberg, 1999, s. 30-31).

Giddens'a göre narsistik kimlik tüketim toplumunda kapitalizm tarafından yaratılmaktadır. Tek tip tüketimi ortaya çıkaran kapitalizm reklamlar yoluyla bireylerin beğenileri üzerinde etkide bulunmaktadır. Tüketim, bireylerde var olan çekicilik, güzellik, popüler olma gibi birtakım narsistik isteklerin sözünü vermektedir. Modern dönemin insanları, aynalarla donatılmış gibi yaşamakta ve bu nedenle kusursuz bir görünümün arayışı içerisine girmektedir. Yani modern olan narsist birey, modernliğin sonucunda bireyselleşip yalnızlaşmakta, bu nedenle toplum tarafından kabul edilmek için üretilen ürünleri tüketmek zorunda bırakılmaktadır (1991, s. 172). Kernberg'in de belirttiği üzere; bu nedenle narsistik birey dışarıdan gelen övgülere ve beğeniye aşırı bağımlı hale gelmektedir. Boşluk ve sıkıntı duygusuyla birlikte; varlığı, gücü ve güzelliğiyle ilgili takdir edilmeyi de bekler (Jacoby, 1990, s. 156).

Wardetzki'ye göre *"daha iyi olmanın değerlerinin hâkim olduğu bir dünyada yaşıyoruz"* (Wardetzki, 2010, s. 14). Yani narsisizm temelini toplumdan almaktadır. Tüketim kültüründe ürünler ortaya çıkaran ve bu ürünlerin kullanılması için insanları teşvik eden baskı grupları Lasch'e göre uzmanlık kültürünü ortaya çıkarmıştır (Giddens, 2010, s. 219). Yani modern dönemin uzmanları eski dönemlerde var olan gelenekselliğin, ailenin yerine geçmiştir. Bu uzmanların ortaya çıkışı narsist bozuklukların artış göstermesine neden olmuştur.

Ataerkil toplumların ortaya çıkarmış olduğu değerler de narsistik bireylerin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Sarı'ya göre ailesi tarafından istenmeyen kadınların çoğunluğu anoreksiya nervosayı deneyimlemektedirler (Sarı A., 2009, s. 76). Bu nedenle bu çalışmada da görüleceği üzere erkeğe daha çok önem verilen toplumlarda kız çocukları kendilerini eksik hissetmeye başlayabilmektedirler. Sonuç olarak kadın olmaktan çok erkek olmayı tercih eden bu kadınlar, kendi dişiliklerini ortaya çıkaran bedenlerini yok sayabilmektedirler. Bu nedenle Wardetzki'ye göre "narsist yapıdaki kadınlar genelde kendi dişi kimliklerinin gelişimiyle ilgili kısıtlamalar yaşamışlardır". Bu kısıtlamalardan ve gerçekleştirilen ayrımcı tutumlar bireyin kadın mı yoksa erkek mi olduğuna karar verememesine neden olmaktadır. Kadın, kadın olmanın büyük bir problem olduğunu düşünmeye başladığı için kadın olarak gelişimini sağlıksız bir şekilde tamamlayacaktır. Kadınsı olmayı, kadınsı vücut yapısını reddetmeye başladığı andan itibaren, uygulamış olduğu diyetlerle kendisini aç bırakarak anoreksiya nervosa gibi yeme bozukluklarının kendisinde ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Bu narsist kişilikteki kadınlar, erkeğe gösterilmiş olan değerin kendilerine de gösterilmesini istemektedirler. Bu nedenle kadınsı vücut hatlarını, eril bir bedene dönüştürmeye çalışmaktadırlar. Diğer bir deyişle toplum yapmış olduğu baskılarla hem narsistik kişilikleri ortaya çıkarmakta hem de bu narsist bireylerin kendilerini değersizleştirmelerine neden olmaktadır. Kendini değersizleştiren bu narsist birey toplumun istediği gibi bir olmadığı için bazı dönemlerde yaşamını sürdürmeyi bile hak etmediğini düşünebilmektedir. Bunun sonucunda kendi bedenini yok sayarak cezalandırabilmektedir (Wardetzki, 2010, s. 90).

Narsist bireylerin özellikle yemek yemek, vücutlarına almaları gereken gıdalarla ilgili gözü doymaz tavırlar sergilemeleri mümkün değildir. Çünkü tıpkı anoreksikler gibi narsistlerde şişmanlamaktan korkarlar. Bu nedenle sürekli diyet yaparlar (Wardetzki, 2010, s. 155-156). Yani anoreksikler de narsistler de açgözlü değillerdir. Woolf'un da belirttiği üzere yeme bozukluğu olan bireylerin en çok düşündüğü şeylerden biri *"diğer insanların neden bu kadar açgözlü olduğudur"* (Woolf, 2014, s. 42).

Toplum içerisinde bireyler her zaman birilerine hayranlık duyarak yaşamaktadırlar. Bazıları annesine hayran olur bazılarıysa babasına; bazıları abisine, bazıları ablasına; hatta bu hayranlık durumu kendi çevresini oluşturan akrabaların dışındaki bireylere karşı da olabilmektedir. Mesela toplum içerisinde saygın bir yeri olan ya da kendisine hayran olunan bir şarkıcı ya da bir manken de olabilmektedir. Narsist bireylerde var olan bir durum da toplumda çok büyük ün kazanmış, belirli şeyleri

başarmış olan bir bireye karşı aşırı beğenme duygusuna sahip olmalarıdır. Bu nedenle kendilerini o bireylerle özdeşleştirmektedirler (Kernberg, 1999, s. 206). Dolayısıyla bu noktada anoreksiya nervosayı deneyimleyen bireylerle narsist bireyler arasında benzerlik kurulabilir. Çünkü anoreksik bireylerde tıpkı narsist bireylerde olduğu gibi toplumun başarılı olan bireylerine; mesela sıfır bedenli mankenlere hayranlık duyarak kendilerini onlarla özdeşleştirmektedirler. Bu özdeşleştirme sonucunda onların sahip olduğu sıfır bedenlere sahip olabilmek için çaba sarf ederek, aşırı diyetlerle bedenlerini yok etmekte ve anoreksikleştirmektedirler.

Ayrıca Kernberg'e göre insanların sahip olduğu çeşitli duygular hem anoreksik bireylerde hem de narsist bireylerde yukarıda bahsedilmiş olan beğenme, hayran olma duygusunun ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Mesela nefret, çekemezlik, kıskançlık bu duygulara örnek olarak verilebilir (Kernberg, 1999). Çünkü hayran olduğu birey aynı zamanda kendisinden üstün niteliklere sahip olan bireydir. Üstün niteliklere sahip olan birey, hem narsist bireyin hem de anoreksik bireyin kendisini değersizleştirmesine neden olmaktadır. Mesele çalışmama katkısı olan bireylerden biri olan Meltem'in kendisinden daha zayıf olan hastalarla ilgilenmemesi ve bu zayıf olan hastaları başka doktorlara yönlendirmesi bu durumu örneklemektedir. Anoreksik bireylerin genelinde görülen davranışlardan biri de tedavi olmayı reddetmeleridir. Yani bir bozukluğa sahip olduklarını hiçbir zaman kabullenmeyen anoreksik bireyler iyileşmeyi de reddetmektedirler. Bu bağlamda da narsist bireylerle benzerlik göstermektedirler. Çünkü narsist bireyler de iyileşme kavramına tahammül edemezler (Kernberg, 1999, s. 213).

2.5.2. Bulimia nervosa

2.5.2.1. Tanımı

Yeme bozukluklarının bir diğer türü bulimia nervosadır. Bulimia terim olarak Yunanca *"bous limos"*" tan ya da *"aç sığırlar-aç öküzler"* sözcüğünden gelmektedir (Comer, 1998, s. 379). Oral ise bu bozukluğu deneyimlemiş olanlar için *"bir öküzü yiyebilecek kadar yemek yemek"* şeklinde niteleme yapmıştır. Bulimia nervosayı deneyimlemiş olanlar genellikle şeker oranı yüksek olan tatlı yiyecekleri, fazla kalori getiren dondurmaları, bisküvileri, çörek ve sandviç gibi yumuşak olan yiyecekleri tercih

etmektedirler (Oral, 2006, s. 11). Levine'e göre bu yiyecekleri tüketim süreleri otuz dakikadan sekiz saate kadar sürmektedir (Levine, 1987, s. 86). Kendilerini kontrol edemeyerek aşırı yemek yeme davranışı gösteren bulimia nervosayı deneyimleyen bireyler genellikle iki saatten daha az sürede tüketim gerçekleştirmektedirler (Hall & Cohn, 1992, s. 19).

Genellikle on beş, yirmi yaş arasında ortaya çıkan bu yeme bozukluğunda bireylerin bu dönemlerin öncesinde de yemek yeme alışkanlıkları ve ağırlıklarıyla ilgili problemleri bulunmaktadır (Levine, 1987, s. 84).

DSM-5'e göre bulimia nervosayı deneyimlemiş olan bireyler normal olması gereken hızdan daha hızlı yemek yemektedirler ve rahatsızlık duyana kadar yemek yemeye devam etmektedirler. Fiziksel olarak aç hissetmedikleri zaman yemeği büyük miktarlarda tüketme eğilimi gösteren bu bireyler, yediği yemeğin miktarından utanç duyduğu için gizlice yemek yemektedirler. Yemek yedikten sonra ise bu bireylerde aşırı suçlu, stresli hissetme durumları söz konusu olmaktadır (Dilip V.J., Jeffrey A.L., David F., ve Roger P. 2013, s. 351). Wooley'e göre, aşırı yemek yedikten sonra bulimia nervosa olan kişiler bunun zararını ortadan kaldırmaya, telafi etmeye çalışırlar. Çoğunlukla çare kusmada görülmektedir. Aslında kusma aşırılık sırasında tüketilen kalorinin yarısının emiliminin önlenmesidir. Kusma davranışının tekrar edilmesi vücudun tokluk mekanizmasını bozarak bireylerin aç hissetmesine neden olur ve sık, büyük lokmaların alımına neden olur (Comer, 1998, s. 379).

2.5.2.2. Tarihçesi

Diyetsel kaos sendromu olarak da bilinen bulimia nervosa ilk kez 1979 yılında Gerald Russel tarafından tanımlanmıştır (Bayraktar & Alper, 1991, s. 34). 1979'da ilk defa Gerald Russel tarafından tanımlandıktan sonra 1980 yılında; tekrarlayan zamanlarda gıdaların genellikle iki saatten daha az sürede ve büyük miktarda tüketimi, yemek yerken kendini kontrol edememe, sıkı yapılan diyetler ve egzersizlerle beraber kusma davranışı, vücut şekli ve ağırlığıyla ilgili aşırı endişe şeklinde belirlenen kriterlerle DSM -III'de yer almıştır (Hall & Cohn, 1992, s. 19-20).

2.5.3. Anoreksiya nervosa ve bulimia nervosa arasındaki benzerlikler ve farklılıklar

Bulimia nervosa tıpkı anoreksiya nervosada olduğu gibi erkeklerde görülmesinin aksine en çok kadınlarda görülmektedir. Çünkü kadınlar ergenlik döneminden sonra küçük, tatlı kızlar olarak kalmazlar ve vücutlarının görüntüsüyle ilgili kendi hemcinsleriyle yarış içerisine girerler. Erkeklere karşı da daha güzel görünmek isterler. Bu nedenle kadınlarda erkeklere göre daha düşük özsaygı gelişimi sözkonusudur. Bu düşük özsaygıyı telafi etmenin yolu ise mükemmel bir vücuda sahip olmaktır. Ayrıca anoreksiya nervosanın kadınlarda ortaya çıkmasında etkili olan medya; yansıtmış olduklarıyla, yani kadınların güzel, ince, zayıf ve seksi olmaları gerektiğini yansıtarak bulimia nervosanın erkeklerden daha çok kadınlarda gelişmesini kaçınılmaz hale getirmektedir (Hall & Cohn, 1992, s. 27-29).

Bulimia nervosayı deneyimlemiş olan bireylerde de tıpkı anoreksiya nervosada olduğu gibi kilo alma korkusu vardır. Bu nedenle bulimia nervosayı deneyimleyen bireyler kendilerini zorla kusturarak ya da müshil ilaçlarının yardımıyla kilo alımını engellemektedirler. Genellikle toplumdan uzakta gizli yemeyi tercih eden bireylerde anoreksiya nervosadaki hiçbirşey yememenin ya da az yemenin aksine aşırı yemek yeme durumu vardır (Hall & Cohn, 1992, s. 19-20).

Comer'a göre bazen bulimia nervosa da anoreksiya nervosanın gelişmesine neden olabilmektedir. Anoreksiya nervosa'yla kendisini sürekli aç bırakan birey aslında kendisinde yeme arzusunu kuvvetlendirmektedir. Birey anoreksik durumdayken kendisini yemeklerden ne kadar çok mahrum bırakmışsa, arzuları herşeyin önüne geçer ve yemek yerken kendisini kontrol edemez duruma gelebilir. Birey açlığın getirmiş olduğu, kontrol edilemez yeme arzusunun esiri olabilir. Yani anoreksiya nervosanın bulimia nervosaya dönüşümü söz konusu olabilmektedir (Comer, 1998). Anoreksiya nervosanın bulimia nervosaya, bulimia nervosanın ise anoreksiya nervosaya dönüşmesinin yanında, bazı bireylerde hem anoreksik hem de bulimik durumlar gözlenebilmektedir. Palmer bu durumu *"değişik anoreksiya"* veya *"değişik bulimia"* ya da *"kısmi sendrom"* olarak adlandırmıştır (Palmer, 2004, s. 10). Sarı ise bu durumu *"bulimaerexia"* olarak adlandırmıştır (Sarı A., 2009, s. 66).

Anoreksiya nervosa ile bulimia nervosa arasındaki farklardan biri, anoreksiya nervosayı deneyimleyen bireyler günlerce midelerini aç bırakabilirken, bulimia nervosayı deneyimleyenler anoreksiklerin aksine yemek yerken kendilerine engel olamazlar. Bulimia nervosayı deneyimleyenler her çeşit yemekten tıka basa yedikten sonra çeşitli ilaçların yardımıyla ya da kendilerini zorla kusturarak geri çıkarmaktadırlar. Böylece mideye karşı yapılan bu hileli davranış kilo almaktan korkan genç kızların, mankenlerin şişmanlamasına engel olmaktadır (Sarı, 2009, s. 52).

Anoreksiya nervosa ve bulimia nervosa arasında farklılıklar olmasına rağmen, Woolf'a göre anoreksikler, bulimikler, aşırı yiyenler ve diğer pek çokları, gerçek kiloları ne olursa olsun ortak bazı özelliklere sahiptir. İştahlı bir şekilde yemek yediklerinde utanma, yemekli bir davete katıldıklarında kendilerini kontrol edememekten ve yemek yemekten korkma, yemek yeme konusunda endişeli olma ve her yedikleri parçada kendilerini suç işlemiş gibi hissetme bu ortak özelliklere örnek olarak verilebilir (Woolf, 2014, s. 66). Köroğlu'na göre de aralarında birçok farklılık olmasına rağmen her iki bozuklukta da birey bütün olarak çöküntüler yaşamaktadır (Kulaksızoğlu, 2011, s. 238). Yemek yemek hem anoreksiya nervosayı deneyimleyen bireyde hem de bulimia nervosayı deneyimleyen bireyde depresyon, sinir ve suçluluk hissini ortaya çıkarmaktadır (Hall & Cohn, 1992, s. 39).

Her iki bozukluğun temelinde düzensiz ve sağlıksız beslenme vardır. Anoreksik vücuduna alması gereken besinlerin alımını reddederek tam açlık hali yaşarken, bulimik olan birey yeterli beslenir ama bu yeterlilik aynı zamanda aşırılıktır. Bulimia nervosayı deneyimleyen birey bu aşırılığı yedikten hemen sonra kusarak giderir (Hall & Cohn, 1992, s. 38). İçerisinde bulunduğumuz dönem olan postmodern dönemin tüketim kültürü içerisinde bir yandan bireyler aşırı tüketime yönelirken, diğer taraftan daha az hatta hiç tüketmemektedir. Yani anoreksiya nervosayı deneyimleyen bireyler tüketim kültürünün yaratmış olduğu hazdan kaçarak isteklerini bastırmakta, bulimia nervosayı deneyimleyen bireyler ise tüketim toplumunun yaratmış olduğu hazza ilgi duymakta ve bu hazza ulaşma yollarında kendisini aşırıya kaptırarak gereğinden fazla tüketime yönelmektedir.

Ayrıca hem anoreksiya nervosayı hem de bulimia nervosayı deneyimleyen birey toplum tarafından kendi değerinin bilinmesinin yolunun zayıf olmakla bağlantılı olduğunu düşünmektedir. Özellikle medya ve reklamlarda zayıf ve ince mankenlerin kullanılması, kadınlara ince, zayıf olmanın en iyisi olacağı mesajını vermektedir (Hall & Cohn, 1992, s. 119). Zayıf bir bedene sahip olmakla değer göreceklerine dair bir düşünce

oluşturmalarına rağmen Palmer'e göre bulimia nervosayı deneyimleyenler anoreksiya nervosayı deneyimleyenlerin aksine çok aşırı zayıf olmayıp; yüksek, düşük veya ortalama bir kiloda olabilirler (Palmer, 2004, s. 10).

Ayrıca bulimia nervosa anoreksiya nervosadan daha yaygın olarak görülmektedir. Bulimia nervosayı deneyimleyen bireylerde de anoreksiya nervosayı deneyimleyen bireylerde olduğu gibi düşük özsaygı ve toplum baskısı yani kültürel baskılar vardır. Aileleri ise tıpkı anoreksiya nervosada olduğu gibi işlevsiz ailelerdir. Yani bulimia nervosayı deneyimleyen bireylerin aileleri de tıpkı anoreksiya nervosayı deneyimleyen bireylerde olduğu gibi ailelerinden gereken sevgiyi, ilgiyi görmezler. Bu nedenle duygusal, sosyal yönden eksiktirler. (Hall & Cohn, 1992, s. 21-22).

Bulimia nervosayı deneyimleyen bireylerin anoreksiya nervosayı deneyimleyen bireylerde olduğu gibi aniden duyguları, hisleri değişime uğrayabilmektedir. Sürekli olarak kendilerini eleştiren bulimia nervosayı deneyimleyen bireyler bu eleştirilere bağlı olarak depresyon halinde olurlar. Yemek yerken kendilerini kontrol edemeyen bu bireyler aşırı yemek yemenin sonucunda banyoya giderek kendilerini kustururlar. Ya da laksatif, diyet hapı gibi ilaçlar yardımıyla vücuttaki besinleri geri çıkarırlar. Çünkü bulimia nervosayı deneyimleyen bireye göre *"kadın güzel olmak için zayıf olmak zorundadır, sorunlardan kaçınmak için tıkınmak zorundadır, şişmanlamamak için kusmak zorundadır"* (Wardetzki, 2010, s. 154). Aşırı derecede sıvı kaybeden bu bireylerde dehidrasyon ortaya çıkmaktadır. Bu ise ölümlere yol açabilmektedir. Bunun dışımda anoreksiya nervosayı deneyimleyen bireyler gibi bulimia nervosayı deneyimleyenler de planlı yemeklerden, yemekli davetlerden kaçmaktadırlar. Sonuç olarak bu yeme bozukluklarına bağlı olarak bireyde adet görememe ya da düzensizlik, saç kaybı, diş minesinde aşınma, kronik boğaz ağrısı, karaciğer ve böbrek rahatsızlıkları, ellerde ve ayaklarda şişme, tansiyon düşüklüğü, anemi, kalp krizi ve hatta ölüm gibi pek çok olumsuz durumlar gelişme göstermektedir (Haspolat, Yolbaş, & Aktar, 2016, s. 174).

3. YÖNTEM

Bu araştırmada katılımcılarla derinlemesine görüşmeler yapılarak, bireylerde anoreksiya nervosanın gelişmesinde etkili olan sosyolojik süreçlerin neler olduğu ortaya çıkarılmaya çalışılmaktadır. Çünkü sosyal, toplumsal olaylarla ilgili çalışmalarda nitel yöntem kullanılarak daha sağlıklı, tarafsız bilgiler elde edilmektedir. (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz, & Demirel, 2011, s. 254)

Bu araştırmanın ana problemi anoreksiya nervosa'yı deneyimlemiş olan kadınların süreç içerisinde fiziksel, bedensel ve sosyolojik olarak yaşamış oldukları deneyimlerin neler olduğu sorusudur. Bu sorunun cevaplanabilmesi için nitel yöntemin daha uygun olduğu düşünülmüş ve araştırma nitel yöntemde, fenomenolojik desende yürütülmüştür.

Toplumun baskısı altında kalarak, özellikle medyanın baskısı altında kalarak başka bireylerin bedenlerine özendirilmiş olan ve toplumun isteği doğrultusunda kendi bedenini dönüştürmeye çalışan anoreksiya nervosayı deneyimlemiş bir bireyin durumu marjinal ya da sıra dışı olarak belirtilen grup içerisinde yer alan bireylerden çok farksız değildir. Çünkü baskı altında kalarak anoreksiya nervosayı deneyimleyen birey hem

fiziki, bedensel yönden hem de kendisini yalnızlaştırdığı için sosyal yönden zarara uğramaktadır. Fiziksel, bedensel ve sosyal zararların yanı sıra kendisini yalnızlaştırmanın etkisiyle depresyon gibi bozuklukların yanısıra bir takım obsesif kompülsüf davranışların gelişmeside kaçınılmaz hale gelmektedir. Bütün bu zararlar kendisini yalnızlaştıran bireyin sosyal ilişkilerine de zarar vermesine neden olmaktadır. Bu nedenle bu bireylerin fiziksel tedavinin yanı sıra psikolojik tedaviye, toplumun hoşgörü ve sevgisine de ihtiyaçları vardır. Bu çalışmada toplumun baskısı başta olmak üzere, toplum içerisinde var olan çeşitli durumlara maruz kalarak yeme bozukluğuna yakalanmış olan bireylerin yaşamış olduğu deneyimler ele alınmaktadır. Bu yaşanmış olan deneyimlerin bireylerde meydana getirmiş olduğu fiziksel, bedensel, sosyal ve psikolojik hasarlar ele alınarak, bu bozukluklara yakalanma riski yüksek olan bireylere yardımcı olunması amaçlanmaktadır. Bu nedenle bu çalışmada araştırmacı tarafından nitel çalışmalarda alternatif bir çatı olarak kullanılan dönüştürücü çatı da kullanılmıştır. Çünkü Mertens'e (2003'den akt. Creswell, 2016, s. 25) göre dönüştürücü çatının ilk amacı, çalışma dâhilinde ulaşılmak istenen bilgiyi ortaya çıkarmak ve bu ortaya çıkarılmış olan bilgi dâhilinde bireylere yardımcı olmaktır. Dolayısıyla bu çalışmada yeme bozukluğuna yakalanmış olan bireylerin deneyimleri doğrultusunda ortaya çıkarılmış olan bilgiler dâhilinde fiziksel, bedensel, sosyal ve psikolojik olarak baskıya maruz kalan bireyin; toplumun ya da medyanın baskısı altında kalmadan, bütün bu güç unsurlarından bağımsız olarak hareket etmeleri için onlara yardımcı olunması amaçlanmaktadır.

Ataerkilliğin hüküm sürdüğü toplumlarda dişil olan beden eril olan bedene göre eksik görüldüğü için dişil olan hep ötekileştirilmiştir. (Özkoçak & Tavuz, tarihsiz, s. 187). Kadın sadece bedeniyle, fiziki dış görüntüsüyle var olan bir nesne olarak, tıpkı bir süs eşyası (Dündar, 2012, s. 129) olarak görülmektedir. Erkek ise kadını egemenliği altına alan bir akıl olarak görülmektedir. Yani ataerkilliğin hüküm sürdüğü toplumlarda zayıflığı, güçsüzlüğü temsil eden beden kadın bedeniyken; gücü temsil eden beden erkek bedenidir. Bu nedenle bu toplumlarda kadınlar erkeklerden baskı gören, dışlanan, ötekileştirilen olmuşlardır (Özkoçak & Tavuz, tarihsiz, s. 191). Yani bu nitel çalışmadaki dönüştürücü çatı modelinde bahsedilmiş olan, dışlanan, baskı altında kalan, pozitif psikoloji ve hoşgörüye ihtiyacı olan marjinal gruplar içerisine; ötekileştirildikleri ve ikinci sınıf muamele gördükleri için kadınlar da dâhil edilebilir. Böylece bu araştırmada toplumun marjinal olarak kabul edip dışladığı ve baskı altına aldığı grupları (bu gruplar

içerisine anoreksiya nervosayı deneyimlemiş olan kadınlarda örnek olarak verilebilir) bilinçlendirmeyi amaçlayan dönüştürücü çatı tekniği kullanılmıştır.

3.1. Araştırma Modeli

Çalışmada, deneyimlenmiş olan anoreksiya nervosanın katılımcılar için ortak bir anlamının olup olmadığı ortaya çıkarılmaya çalışıldığı için araştırma fenomenolojik desende yapılmıştır. Bir fenomenolojik araştırma olarak bu araştırmada odak noktası, anoreksiya nervosayı deneyimlemiş olan bireyin yaşamıdır. Fenomenolojik olarak odak noktası bir kavramdır; mesela zayıf olmanın anoreksiya nervosa hastası için ne anlam ifade ettiğidir ve bu kavrama bağlı olarak bireyin yaşamış olduğu deneyimlerdir. Dolayısıyla fenomenolojik araştırma olarak önemli olan ele alınan kavram, yani deneyimlenmiş olandır.

Creswell'e göre fenomenolojide önemli olan araştırmanın konusunu oluşturan olayı yaşayan bireyin *"deneyimleridir"*. Dolayısıyla fenomenoloji odaklı olan bu çalışmada bir veya birden fazla katılımcının bulunmuş olması yeterli gelmemekle beraber, aynı zamanda bu katılımcıların konuyla ilgili olan fenomenle yani anoreksiya nervosa, zayıflık, açlık gibi kavramlarla ilgili deneyim sahibi olmaları ve bu konunun açıklanmasına yardımcı olabilecek nitelikte olmaları gerekmektedir. Bu nedenle araştırma sürecinde görüşme yapılacak olan bireyler, anoreksiya nervosa kavramıyla ilgili deneyim sahibi olan bireyler tespit edilerek konuya dâhil edilmişlerdir (Creswell, 2016, s. 121). Araştırmaya fenomenolojik yaklaşıma uygun olarak anoreksiya nervosa hakkında deneyim sahibi olan birden fazla kişi dâhil edilmiştir.

Yukarıda da bahsedildiği üzere fenomenolojide önemli olan bireyler ve onların deneyimleridir. Yani araştırmacı için asıl önemli olan ve araştırmacının araştırma sonunda elde etmesi gereken şey katılımcıların araştırılması yapılan konuyla ilgili deneyimledikleri ve birbirlerinden ayrılan düşünceleridir (Baş & Akturan, 2013, s. 83-84). Dolayısıyla bu araştırmada ulaşılmak istenen, anoreksiya nervosayı deneyimlemiş olan katılımcıların bu bozukluğa yüklemiş oldukları anlamı ortaya çıkarmaktır. Yani fenomenolojiye göre gerçeklik bireylerin durumu nasıl algıladıklarıyla ilgilidir ve bu algı, bu çalışmanın diğer bölümlerinde katılımcılarla yapılan görüşmelerden elde edilen bulgularda da görüleceği üzere bireyler arasında değişiklik göstermektedir. Mesela bu araştırmada katılımcılarla yapılan görüşmeler sonucunda; bazı katılımcılar anoreksiya

nervosayı kendilerinde fiziksel hasarlara yol açan bir bozukluk olarak görürken, bazı katılımcılar ise bu bozukluğun fiziksel hasarlara yol açmasının yanında toplumsal, zihinsel ve psikolojik olarak da hasarlara yol açtığını belirtmişlerdir. Bireyler arasında gerçekliğin ne olduğu değişiklik gösterdiği için bu araştırma fenomenolojik yaklaşıma uygun bir araştırmadır.

Fenomenolojik bir araştırmada belirli kavramlar vardır (Creswell, 2016, s. 80). Bu kavramlar (Baş & Akturan, 2013, s. 86-87) *"amaçlılık (kasıt), Noema, Noesis*" olmak üzere üçe ayrılmaktadır. Bu araştırmada katılımcıların tecrübe etmiş oldukları *"anoreksiya nervosa kavramı" "noema"'dır*. Çünkü noema tecrübe edilen şeyin kendisidir. Katılımcıların *"anoreksiya nervosayı toplumsal, zihinsel ya da fiziksel bir bozukluk olarak algılamaları durumu"* ise *"noesis"'tir*. Çünkü noesis tecrübe edilen şeyin nasıl algılandığıyla ilgili olan bir kavramdır. Bu kavramlara göre yapılmış olan bu araştırmada önce konu belirlenmiştir. Yani anoreksiya nervosa araştırılması gereken bir konu olarak ele alınmıştır. Araştırma boyunca deneyimlenmiş olunan durumlara bağlı olarak önyargılardan uzak durularak, anoreksiya nervosa'yı deneyimleyen birkaç bireyle yapılmış olan derinlemesine görüşmeler sonucunda veriler toplanmıştır. Bu elde edilmiş olan deneyimler dâhilinde katılımcıların neyi, nasıl deneyimledikleri ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır. Katılımcıların anoreksiya nervosa'yla ilgili deneyimledikleri ortaya çıkarılırken, hangi deneyimleri yaşadıkları, hangi durumların bu deneyimleri yaşamalarına etki ettiği yapılmış olan derinlemesine görüşmelerde ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni anoreksiya nervosayı deneyimlemiş bireylerdir. Araştırma nitel yöntemle yürütüldüğü için evrene genelleme yapma amacı taşımamaktadır. Örneklem seçiminde amaçsal örnekleme tekniği kullanılmıştır.

Katılımcılara ulaşma konusunda hem hastanelerden (psikiyatr ve diyetisyenler aracılığıyla) hem de sosyal medyadan (internet ortamı; instagram, katılımcıların üye olmuş olduğu belirli forum siteleri) yararlanılmıştır.

Araştırmanın çalışma grubuna, anoreksiya nervosayı deneyimlemiş olan on bir tane bireye ulaşılmış olmasına rağmen *"yedi"* birey dâhil edilmiştir. Görüşme yapılmak istenen bireylerden *"yedi"* tanesi görüşmeyi kabul ederken, *"dört"* tanesi ebeveynleri

izin vermediği için görüşmeyi reddetmiştir. Bu reddedenlerden birisi *"erkek (16 yaş, Hatay)"* geri kalanı *"kadındır (16-17 yaş, Mersin, İstanbul ve Iğdır)"*. Çalışma alanı olarak tek bir bölgeye ve bireylerin yaşlarında tek bir yaş aralığına bağlı kalınmayıp çeşitlilik sağlanmıştır. Bu nedenle katılımcıların yaşadıkları yerler, yaşları, eğitim durumları, medeni durumları farklılık göstermektedir. Çalışma grubundaki anoreksiya nervosayı deneyimlemiş olan katılımcılara ait bilgiler, görüşme sırasına göre Tablo 1'de gösterilmiştir:

Tablo 1.1. *Çalışma Grubuna Alınan Katılımcılara İlişkin Bilgiler*

Katılımcılar	**Adı (Kod Adı)**	**Yaş**	**Doğum Yeri**	**Yaşadığı Yer**	**Başlangıçtaki Kilo-Anoreksiya Süreci-Tekrar Gelinen Kilo**	**Tedavi Süresi**
1	Ayça	16	Eskişehir	Eskişehir	59-43-55	5-6 Ay
2	Meltem	28	Uşak	Eskişehir	58-47-60	6 Ay
3	Bilnur	23	Trabzon	Trabzon	82-38-80	12 Ay
4	Ceren	17	Ankara	Kocaeli	80-38-60	2 Ay
5	Tutku Berna	16	Kocaeli	Kocaeli	60-37-47	3 Ay
6	Filiz	29	Kocaeli	Ankara	54-32-54	6 Ay
7	Tijen	23	Eskişehir	Samsun	52-40-49	12 Ay

Katılımcı 1: Ayça

Anoreksiya nervosanın kadın bireylerde ortaya çıkmasında etkili olabilecek süreçler ve bu süreçlerin kadın bireyler üzerinde sosyal, fiziksel ve bedensel olarak ne gibi değişiklikler meydana getirdiğinin ortaya çıkarılmaya çalışıldığı bu çalışmada ilk olarak Ayça ile yüz yüze, derinlemesine görüşme yapılmıştır.

Ayça 2 Mayıs 2001 yılında Eskişehir'de doğmuştur. İki kardeş olan Ayçanın bir de abisi (B) vardır. Şu anda Eskişehir'de ailesiyle birlikte yaşamını devam ettirmekte olan Ayça onuncu sınıftadır ve aynı zamanda üniversite sınavlarına hazırlık yapmaktadır. Beş buçuk yaşında ilkokula başlamıştır. İlkokul ikinci sınıfta disleksi hastası olduğu

anlaşılmıştır. Ayça müzik dinlemekten çok hoşlanmaktadır. Hatta kendisi de şarkı sözleri yazarak kendisini o sözlerde ifade etmeye çalışmakta ve müzik yeteneğini geliştirmeye çalışmaktadır. Müzik yapmak dışında resim yapmakta hobileri arasındadır.

Sessiz bir çocukluk dönemi geçiren Ayça etrafında fazla samimi ilişkiler içerisine girdiği arkadaşları ya da arkadaşı olmadığı için genellikle yalnız bir çocukluk dönemi geçirmiştir. En yakın arkadaşı ise ilkokul beşinci sınıfa geldiğinde karşılaşmış olduğu Y'dir.

Ayça anoreksiya nervosayı deneyimlemeden önce elli dokuz kilodur. Sekizinci sınıfa geçtiğinde bu kilosu (elli dokuz kilo) ona fazla gelmeye başlamıştır. Böylece, bu dönemde (sekizinci sınıf) yeme alışkanlıklarını değiştirme kararı alarak kendisinde kusur olarak gördüğü bu kiloyu (elli dokuz kilo) yok etmeye çalışmıştır. Sekizinci sınıfta başlayan yeme bozukluğu, Ayça'nın kuzenleriyle birlikte ekmek almak için bir fırında bekledikleri sırada, kuzenlerinin ısrarıyla ekmek fırınında bulunan tartıya çıkması ve tartıda görülen elli dokuz sayısıyla kuzenlerinin dalga geçmesi sonucunda ilerlemiştir. Ayça'nın dokuzuncu sınıfta olduğu bu dönemlerde kuzenleriyle arasında olan bu iletişim önce bulimia nervosa'yı daha sonra anoreksiya nervosayı deneyimlemesine neden olmuştur. Bu dönemde, iki haftalık süreç içerisinde toplamda on dört kilo kaybederek kırk beş kiloya ulaşmıştır (En son kırk üç kiloya kadar düşmüştür).

Bu kısa süre içerisinde aşırı kilo kaybetmesi sonucunda ailesinin de ısrarıyla Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi'nde doktorlar tarafından yapılan kontroller sonucunda ve Ayça'nın doktorlara yemek yeme düzeniyle ilgili yapmış olduğu açıklamalar dâhilinde Ayça'ya anoreksiya nervosa teşhisi konmuştur. Bunun sonucunda Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi'nde psikiyatr ve diyetisyen (Ç.U) yardımıyla tedavisi başlamıştır. Tedavi süreci boyunca diyetisyeni (Ç.U.) sabit kalmakla birlikte psikiyatrı sabit kalmamıştır. Anoreksiya nervosayı deneyimlediği süre boyunca ve anoreksiyayı atlattıktan sonra toplamda yedi tane psikiyatr değiştirmiştir. Şuanda anoreksiya nervosayı atlatmış olmasına rağmen psikiyatrla görüşmeleri hâlâ devam etmektedir. Psikiyatrın yanında diyetisyenle de görüşmelerine hâlâ devam eden Ayça şuanda sahip olduğu kilosunu korumaya çalışmaktadır.

14 Mart 2016 tarihinde hastaneye yatışı gerçekleştirilen Ayça sadece iki gün hastanede kalmıştır. Hastane ortamının kendisini kötü etkilemesi ve bunun sonucunda geçirmiş olduğu krizlerden dolayı hastaneden çıkartılarak ayakta tedavi uygulamasına

geçilmiştir. Ayça'nın tedavisi, anoreksiya nervosa tedavisine başlamış olduğu dönemin (dokuzuncu sınıfta, Mart ayı), beş-altı ay sonrasında, yani onuncu sınıfa geçtiği dönemin Eylül ayında olumlu sonuç vermeye başlamış ve Ayça elli beş kiloya ulaşmıştır. Ayça'yla yapılmış olan derinlemesine görüşme toplamda üç buçuk saat sürmüştür. 20 Haziran 2017 tarihinde Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi'nde birinci görüşme; daha sonra ise 10 Eylül 2017 tarihinde Cafe De Paris (Eskişehir)'te ikinci görüşme gerçekleştirilmiştir. İlk görüşmede geçen süre yaklaşık olarak üç buçuk saat; ikinci görüşmede geçen süre yaklaşık olarak iki saat sürmüştür.

Ayça'yla ilk görüşme anı, ikna sürecinin nasıl gerçekleştirildiği, görüşmelerde dikkat çeken durumlar aşağıda detaylandırılmıştır:

Araştırmacı Ayça'yla yapmış olduğu ilk yüz yüze görüşme öncesinde önce telefonla yapmış olduğu görüşmeyle bu çalışmaya katkı sağlaması için ikna sürecini gerçekleştirmiştir. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde anoreksiya tedavisi görmüş olduğu için ve tedavi sürecinde kendisine yardımcı olan diyetisyenlerin (M.U ve Ç.U) ilk karşılaşmayı, görüşmeyi gerçekleştirmesi için, ilk görüşme yeri Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi olarak belirlenmiştir. Böylece 20 Haziran 2017 Salı günü saat 13.00'da ilk kez yüz yüze gelinmiştir.

Anoreksiya nervosa sadece fiziksel bir yıkıma sebep olmayıp, aynı zamanda sosyal yönden sağlıklı iletişime geçme konusunda da pek çok yıkıma sebep olan bir bozukluk olduğu için yani bireyin yaşamını her anlamda etkileyen bir bozukluk olduğu için araştırmacı nasıl bir Ayça'yla karşılaşacağının endişesini yaşamıştır. Ama ilk yüz yüze gelme anında, Ayça'nın araştırmacıya karşı yansıtmış olduğu pozitif enerjiyle bu endişe yok olmuştur. O anda araştırmacı Ayça'nın bu bozukluğu yenmiş, atlatmış olduğunu fark etmiştir. Hastane girişinde tanışma aşamasını geçirdikten sonra, hastane içerisinde bulunan Venedik Pastanesi'nde daha rahat görüşme yapılacağına karar verilmiştir. Bir masaya oturulur oturulmaz garson sipariş almak için masaya gelmiştir. O anda Ayça'nın tepkisinin ne olacağı araştırmacının merak konusu olmuştur ve araştırmacı tarafından dikkatlice izlenmiştir. Çünkü araştırmacı karşısında oturan Ayça'nın anoreksiya'yı deneyimlemiş ve onu atlatmış olduğunu biliyordu. Aynı zamanda anoreksiya nervosayı deneyimlemiş birinin en çok korktuğu şeyin yemek yemek olduğunu da biliyordu. Bu nedenle garsonun yöneltmiş olduğu *"ne alırsınız"* sorusu onun için ne anlam ifade ediyordu, hâlâ eskisi gibi yemek yemekten korkuyor muydu? sorusu o anda araştırmacının zihnini meşgul etmeye başlamıştır ve o anda sanki araştırmacının

kendisine de aynı soru yöneltilmemiş gibi sadece Ayça'ya odaklanılmıştır. İlk yüz yüze gelindiği anda yaymış olduğu pozitif enerji ve güler yüzüyle anoreksiya nervosayı tamamen atlattığını hissettiren Ayça'nın, *"ne alırsınız"* sorusuna vereceği tepki ne olacaktı? Garsonun yöneltmiş olduğu *"ne alırsınız"* sorusuna Ayça kafasını eğerek cevap vermek istemedi. Açıkçası vereceği cevapta zorlandı. Yüzünde olan endişe ve korku o kadar fazlaydı ki bunu araştırmacıya fazlasıyla hissettirmiştir ve hiçbir şey istemediğini belirtmiştir. Araştırmacının ısrarı üzerine sadece su almıştır. Garson sipariş alıp masadan ayrıldıktan sonra araştırmacının Ayça'yla iletişime geçmesine katkısı olan diyetisyen (M.Ş), ve aynı zamanda Ayça'nın hastalık sürecinde ona destek olup iyileşmesinde etkili olan diyetisyeni (Ç.U) elinde bir tabak kurabiyeyle masaya gelmişlerdir. Ç.U'nun elinde bir tabak kurabiyeyle masaya gelmesi yine araştırmacının dikkatini Ayça üzerine yoğunlaştırmasına neden olmuştur. O anda hem araştırmacıya hem de Ayça'ya tabaktan kurabiye ikram edilmiştir. Anoreksiya nervosayı deneyimlediği dönemlerde o ikramı geri çevirmemek onun için bir işkence olabilirdi. Ancak garsondan sadece su istemiş olmasından sonra, doktorun ikramını geri çevirmediği anda, o kurabiyeyi eline aldığı anda ne kadar zorlandığı ve endişelendiği araştırmacı tarafından gözlenen bir diğer durum olmuştur.

Ayça'da dikkat edilmesi gereken bir nokta daha vardı. Tıpkı garsondan su istediğinde kafasını eğmesi gibi, kurabiyeyi alırken de kafasını eğmişti. Birkaç dakika Ayça'ya desteği olan diyetisyenlerle (M.Ş ve Ç.U) yapılmış olan konuşmalardan sonra diyetisyenler Ayça ile katılımcıyı yalnız bırakmışlardır. Garson da siparişleri getirdiğine göre artık yapılacak olan görüşmenin ve bu görüşmede konuşulacak konuların detayına geçilebilirdi.

Katılımcı 2: Meltem

Anoreksiya nervosanın kadın bireylerde ortaya çıkmasında etkili olabilecek süreçler ve bu süreçlerin kadın bireyler üzerinde sosyal, fiziksel ve bedensel olarak ne gibi değişiklikler meydana getirdiğinin ortaya çıkarılmaya çalışıldığı bu çalışmada ikinci olarak Meltem ile yüz yüze, derinlemesine görüşme yapılmıştır.

Meltem 1 Haziran 1989'da Uşak'ta doğmuştur. Ortaokul döneminde koşuyla ilgilenmiş ve koşu takımında yer almıştır. Bazı dönemlerde spor salonlarına da giden

Meltem koşu yapmak dışında, evde kendi kendisine de spor yapmaktadır. Özellikle vücudunda beğenmediği bölgelere yönelik egzersizler yapmaktadır.

Bir tane abla ve bir tane kendisinden küçük erkek kardeşe sahip olan Meltem üç-yedi yaş arasında ebeveyninden ayrı, anneannesinin yanında bir çocukluk dönemi geçirmiştir. Ebeveynlerinden ayrı olduğu için genellikle kendi başına ayakta kalmak zorunda kalmıştır. Arkadaş çevresi genellikle erkeklerden oluşmaktadır. Şu anda Eskişehir'de diyetisyen olarak çalışmakta, tek başına yaşamını devam ettirmektedir.

Çocukluk döneminde anne sütünü reddeden Meltem lise yıllarında öğün atlamaya başlamış, böylece kendisinde anoreksiya nervosanın gelişmesi kaçınılmaz hale gelmiştir. Sürekli kilo alıp verme durumuna sahip olan Meltem ilk olarak Lise 2'de diyet yapmaya başlamıştır. Hatta bazen hiçbir şey yemeden gününü bitirmiştir. Bu durum üniversite döneminde de devam etmiştir. Özellikle kaldığı yerin yurt olması, sevdiği yemekleri bile yememeye başlamasına neden olmuştur. Çünkü Meltem yemek yenilen ortamlardan etkilenmektedir. Yani yemek yiyeceği yer konusunda da takıntılı davranışlar göstermektedir. Bu dönemlerde elli sekiz kilo olan Meltem; çevresinde kendisinden daha zayıf olan birilerinin olma durumuna tahammül edemediği için yapmış olduğu diyetlerle, bezen aşırıya kaçıp yirmi dört saat boyunca hiçbir şey yemeyerek, aynı zamanda spor yaparak çok kısa bir süre içerisinde dokuz kilo vermiştir. Kırk dokuz kilodan sonra kırk yedi kiloya kadar düşmüştür. Üniversite döneminde anoreksiya nervosayla ilgili dersleri bizzat aldığı için, kendisinde olan ani kilo düşmesi, yemek yememe gibi durumların sebebini ve sebep olabileceği zararları bu dönemde anlamıştır. Yani üniversite yıllarında anoreksiya nervosa olduğunun farkına varmıştır.

Diyetisyen olduktan sonra da yemek yemek konusunda daha da bilinçlenerek anoreksiya nervosayı atlatmıştır. Bu farkındalık ilk olarak üniversitenin üçüncü yılında başlamıştır.

Meltem'de dikkat çekebilecek noktalardan biri de, duygu durumunun aniden değişiklik gösterebilmesi, yani mutluyken aniden mutsuz olabilmesi ve kendine güveninin fazla olduğu anlarda aniden o özgüveninin yok olması durumunun olduğu bipolar - manik depresif bozukluğunun olmasıdır.

Araştırmacının Meltem'le yapmış olduğu derinlemesine görüşme toplamda üç saat sürmüştür. 17 Temmuz 2017 tarihinde sadece bir defa Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde görüşülmüştür.

Katılımcı 3: Bilnur

Anoreksiya nervosanın kadın bireylerde ortaya çıkmasında etkili olabilecek süreçler ve bu süreçlerin kadın bireyler üzerinde sosyal, fiziksel ve bedensel olarak ne gibi değişiklikler meydana getirdiğinin ortaya çıkarılmaya çalışıldığı bu çalışmada üçüncü olarak Bilnur ile yüz yüze, derinlemesine görüşme yapılmıştır.

Bilnur 1994 yılında Trabzon'da doğmuştur. Kendisi dışında iki tane de ablası vardır. Şuanda Trabzon'da ailesiyle beraber yaşamaktadır. Trabzon *KTÜ (Karadeniz Teknik Üniversitesi) PDR (Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık)* bölümünden mezun olmuştur.

Anoreksiyaya yakalanmadan önce seksen iki kilo olan Bilnur lise yıllarında oldukça problemli biri olduğunu belirtmiştir. Arkadaş çevresi okulun en problemli öğrencilerinden oluşan Bilnur'un disiplin cezaları da bulunmaktadır. Bilnur için vurgulanması gereken noktalardan biri de konversiyon bozuklukları olan bir birey olmasıdır.

On yedi yaşında yani Lise 3'teyken öğretmeninin, Bilnur'un bütün arkadaşlarının yanında seksen iki kilo olması durumuyla ilgili dalga geçmesi, Bilnur'da yeme bozukluklarının başlamasına neden olmuştur. Öğretmeninin söylediklerinin etkisiyle çeşitli diyetler uygulayarak zayıflamaya çalışmıştır. Böylece zayıfladıkça mutlu olan ve daha çok zayıflama isteği artan Bilnur öğünlerini atlamaya, genellikle tek öğünle gününü geçirmeye başlamıştır. Bütün bu çabalar sonucunda beş ayda on yedi kilo vererek altmış beş kiloya düşmüştür. Altmış beş kiloya ulaştığı dönemde Lise 4'e geçen Bilnur kilosuyla ilgili okul çevresinin olumlu tepkileriyle karşılaşmıştır. Bu durum onu kilo verme konusunda daha istekli hale getirmiştir ve ağzına hiçbir şey sürmemeye başlamıştır. Hiçbir şey yememesinin yanında kullanmış olduğu *"laksatifler"* de zayıflama sürecini daha çok hızlandırmıştır. Bütün bu çabalar sonucunda üniversite ikinci sınıfta otuz sekiz kiloya kadar düşen Bilnur'un anoreksiya nervosayı deneyimlemesi kaçınılmaz hale gelmiştir. Anoreksiya nervosayı atlatmasında özellikle okumuş olduğu bölümün *"(PDR-Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık)"* etkisinin olduğunu ifade eden Bilnur şuanda seksen kilodur.

Araştırmacının Bilnur'la yapmış olduğu derinlemesine görüşme 6 Eylül 2017 tarihinde *"Trabzon'da" "Kahve Diyar'ında"* gerçekleştirilmiştir ve toplamda üç saat

sürmüştür. Görüşme sırasında annesi E'de (hemşire-55 yaşında) görüşme mekânına gelerek kısa süreliğine görüşmeye katılmıştır.

Katılımcı 4: Ceren

Ceren 2000 yılında Ankara'da doğmuştur. Dört-beş yaşlarını kekeme bir çocuk olarak geçirmiştir. Doktorları bu durumun küçükken yaşayıp daha sonra hafızasından silinmiş olan bir olaydan kaynaklandığını iddia etmektedirler. Şu anda Kocaeli'nde ailesiyle birlikte yaşamaktadır. Ceren'in babası işçi emeklisi, annesi sınıf öğretmenidir. Kendisinden başka bir de yirmi bir yaşında abisi vardır.

Sporla çok ilgili olan Ceren dört yıl yüzmesinin yanısıra, voleybol ve tekvandoyla da ilgilenmektedir. Bu spor faaliyetlerini anoreksiya nervosayı deneyimlediği dönemde de yoğun olarak yapması zayıflama sürecini hızlandırmıştır.

Ceren anoreksiya olmadan önce altmışaltı kilodur. İlk olarak sekizinci sınıftayken yani on üç yaşındayken altmışaltı kilodan rahatsız olmaya başlamış ve o dönemde daha zayıf bir bedene sahip olmak istemiştir. Ancak Ceren'de anoreksiya nervosanın gelişmesinde etkili olan durum sadece keyfe bağlı bir zayıflama isteği değildir. Ceren'de anoreksiya nervosanın gelişmesine neden olan durum dayısının kilosuyla dalga geçmesidir. Sekizinci sınıfta başlayan zayıflama isteği süreci dokuzuncu sınıfta daha da artmıştır ve bu kez zayıflayarak okuldaki popüleritesinin daha da artacağını düşündüğü için zayıflamak istemiştir. Sekizinci sınıfta altmışaltı kilo olan Ceren dokuzuncu sınıfta tartıya çıktığında altmışaltı kilo yerine seksen küsür kiloyu da görünce zayıflamaya karar vermiştir. Bu kilo artışına sahip olması onun diyete başlamasına neden olmuştur. Yemek yemeye porsiyonlarını azaltarak devam etmiştir.

Ceren ilk olarak 1 Mayıs 2014'te kırk beş kiloya düşmüştür. Daha sonra altı kilo daha vererek otuz dokuz kilo olmuştur. Ceren otuz dokuz kilo olunca bu durumun sebebini öğrenmek için hastaneye gitmiştir ve psikiyatr tarafından kendisine anoreksiya nervosa teşhisi konmuştur. Daha sonra, Ceren her ne kadar psikiyatrının yardımıyla bir kilo alarak kırk kiloya erişmiş olsa da, 2014 yılının yazında tekrardan bir kilo düşmesi yaşamıştır. Bunun üzerine dayısının önerisiyle Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi'ne Doktor A.'nın yanına gitmiştir. Ağustos ayında kalp ritmine bakılmıştır ve doktorlar tarafından kalp ritminin çok yavaş olduğu tespit edildikten sonra ciddi anlamda anoreksiya nervosa tedavisine başlanılmasına karar verilmiştir. Başlangıçta ayakta tedavi

uygulaması yapılsa da daha sonradan kalp ritminin aşırı yavaşlığı (kalp ritmi kırklara kadar düşmüştür. Bu sayı geceleri daha da aşağı oranda yani kırk'ın altındadır) ayakta tedavinin yatarak tedaviye dönüşmesine neden olmuştur.

Ceren dokuzuncu sınıfın yaz ayında Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesine otuz yedi-otuz sekiz kiloyla yatmıştır. Tedavisi iki ay sürmüştür. İki ay sonunda kilosu otuz yediden kırk'a kalp atışı ise kırktan kırk beş'e-kırk yediye yükselmiştir. Ceren iki aylık tedavi sürecinden sonra bu kez çok yemek yemeye başlayarak bir ayda on kilo almıştır. Ceren bu kez yediklerini kusmak istemiş fakat yapamamıştır. Ama aşırı yemek yemenin etkisiyle kalbinde yağlanma başladığı için tekrardan tedaviye başlamıştır.

Ceren anoreksiyayı nervosayı deneyimlediği dönemde biri Ankara'da diğer ikisi Kocaeli'nde olmak üzere toplamda üç tane psikiyatr değiştirmiştir. Ceren tedavi sürecinde *"Selectra ve Rispeldal",* annesi ise *"Lustral"* adında bir antidepresan kullanmıştır. Bunun dışında Ceren'e *"nefes terapisi ve bioenerji uygulaması*" da yapılmıştır. Hastaneden çıktıktan sonra kilosunda düşme ve inmeler olduğu için, mesela kırk beşken aniden kırklara kadar tekrar düştüğü için *"ensure gıda takviyesi"* de almıştır. Böylece kilo alımı düzene oturtulmuş ve altmış kiloya kadar çıkmıştır. Şu anda diyetisyene hâlâ devam etmektedir. Anoreksiyanın kendisinde bırakmış olduğu durumlardan biri ise dikkat eksikliğinde artışın olmasıdır.

Araştırmacının Ceren'le yapmış olduğu derinlemesine görüşme 7 Ekim 2017 tarihinde *"Kocaeli'nde Seka Park'ta Sekafe"*'de gerçekleştirilmiştir ve toplamda üç buçuk saat sürmüştür.

Katılımcı 5: Tutku Berna

Anoreksiya nervosanın kadın bireylerde ortaya çıkmasında etkili olabilecek süreçler ve bu süreçlerin kadın bireyler üzerinde sosyal, fiziksel ve bedensel olarak ne gibi değişiklikler meydana getirdiğinin ortaya çıkarılmaya çalışıldığı bu çalışmada beşinci olarak Tutku Berna ile yüz yüze, derinlemesine görüşme yapılmıştır.

Tutku Berna 2001 yılında Kocaeli'nde doğmuştur. Tutku Berna aşırı hırslı ve mükemmelliyetçi bir kişilik yapısına sahiptir. Onun için ya her şey tam, eksiksiz olmalıydı, ya da hiç olmamalıydı.

Ailenin tek çocuğu olan Tutku Berna şu anda Kocaeli'nde ailesiyle birlikte yaşamaktadır. Annesi mali müşavir, babası ise *"Posta ve Telgraf Teşkilatı (PTT)"*'de memurdur.

Tutku Berna belirli bir süre bale, piyano ve kemanla ilgilenmiştir. On üç yaşındayken bale yaptığı dönemlerde kilosu altmıştır. Bu dönemde bale öğretmeninin zayıflaması gerektiğini söylemesi ve altıncı sınıftayken sınıf arkadaşının kendisine yağ yığını Berna demesi kendisinde yeme bozukluklarının başlamasına neden olmuştur. İlk olarak bale yaptığı sırada hiçbir şey yemeyerek elli sekiz kiloya erişmiş olan Tutku Berna bu durumdan mutlu olduğunu fark edince internetten diyetleri araştırmaya başlamıştır. Bu diyetler sayesinde Haziran ayında altmış kilo olan Tutku Berna Eylül ayında elli iki kiloya kadar düşmüştür. Sekizinci sınıfta *"Temel Eğitimden Ortaöğretime Geçiş (TEOG)"*'a hazırlandığı dönemde okulda koşulara başlayan Tutku Berna zayıflama sürecini daha da hızlandırmıştır. Böylece Ocak ayında otuz yedi kiloya kadar düşen Tutku Berna'da *"katabolizma"* yani *"metabolizmanın yıkım süreci"* başlamıştır. Böylece teyzesinin önerisiyle Kocaeli Üniversitesi Hastanesine gitmiştir ve kendisine anoreksiya nervosa teşhisi konan Tutku Berna'nın tedavisine başlanmıştır.

Şubat ayında hastaneden çıkan Tutku Berna üç ay içinde kilo alarak otuz dört kilodan kırk yedi-kırk sekiz kiloya kadar çıkmıştır. Ama kilosundaki ani düşmelerde devam etmiştir. Mesela bir haftalık süreç içerisinde kırk üç kiloya kadar düşmüştür.

Şuanda kırk yedi kilo olan Tutku Berna anoreksiya nervosayı deneyimlemeden önce altmış kilodur. Anoreksiya nervosayı deneyimlediğinde ise otuz dört kiloya kadar düşmüştür. Tedavisinden sonra diyetisyene gitmeye devam etmiştir.

Kocaeli'nde Tutku Berna ve Ceren'le Sekafede aynı gün görüşme yapılmıştır. Anoreksiya nervosayı deneyimlemiş ve şu anda atlatmış olan iki katılımcıda görüşme sırasında bazı farklı durumlar gözlenmiştir. Mesela kafede otururken Tutku Berna acıktığını fark etmiştir. Araştırmacı tarafından, garsondan bir şeyler istemesi söylenmesine rağmen garsonun her gelmesinde bir şey istememiştir. İçecek bir şey bile istememiştir. Daha sonra çantasından çiğ fındık çıkarmış ve iki avuç yemiştir. Tutku Berna'nın aksine Ceren garsondan hiç tereddüt etmeden bir porsiyon gözleme, patates kızartması ve salatasını isteyerek yemiştir.

Anoreksiya nervosa Tutku Berna da temizlik takıntısının ortaya çıkmasına neden olmuştur.

Araştırmacının Tutku Bema'yla yapmış olduğu derinlemesine görüşme 7 Ekim 2017 tarihinde Kocaeli'nde Seka Park'ta Sekafe'de gerçekleştirilmiştir ve toplamda üç saat sürmüştür.

Katılımcı 6: Filiz

Anoreksiya nervosanın kadın bireylerde ortaya çıkmasında etkili olabilecek süreçler ve bu süreçlerin kadın bireyler üzerinde sosyal, fiziksel ve bedensel olarak ne gibi değişiklikler meydana getirdiğinin ortaya çıkarılmaya çalışıldığı bu çalışmada altıncı olarak Filiz ile yüz yüze, derinlemesine görüşme yapılmıştır.

Filiz 1988 yılında Kars'ta doğmuştur. Filiz dördü kız ikisi erkek olmak üzere altı kardeşe sahiptir. Erkeklerden birisi ailenin en küçüğü, diğeri ise Filiz'in abisidir. Kendisi ailenin dördüncü çocuğudur. Filiz'in babası tüccar, annesi ise ev hanımıdır.
Babası şuanda yaşamamaktadır. Annesi ise Kars'ta yaşamını devam ettirmektedir.

Şu anda iki yıllık evli olan Filiz evlendikten sonra Ankara'ya taşınmıştır. Sekiz aydır Ankara'da yaşamaktadır.

Filiz ortaokul yıllarından itibaren ailesinden ayrılmıştır. Ortaokulu Kars'ta okumamıştır. 1993-1994 yıllarında Kars'ta yoğun terör olayları yaşandığı için ailesi eğitim için İstanbul'a göndermiştir. Ortaokul yıllarında İstanbul'da evli olan ablasıyla beraber yaşamıştır. Lise yıllarını Erzincan'da geçirmiştir. Lise bittikten sonra Kars'a geri dönmüştür. Üniversiteye başlamadan önce, Kafkas Üniversitesi'nde ……. Kız Öğrenci Yurdunda yaklaşık olarak beş yıl çalışmıştır. İşe girdikten bir yıl sonra Kars Kafkas Üniversitesi işletme yönetimi bölümünü kazanmıştır.

Filiz görüşmede çocukken erkek gibi olduğunu belirtmiştir. Kız arkadaşı fazla olmayan Filiz'in arkadaş çevresi de genellikle erkeklerden oluşmaktadır. Çok yaramaz bir çocukluk dönemi geçiren Filiz'in eve erken geldiği bir vakit yoktur. Bu nedenle çok dayak yediğini de belirtmiştir.

1.68 boyunda olan Filiz'in anoreksiya nervosayı deneyimlemeden önceki kilosu elli üç-elli dört'tür. Anoreksiya'ya yakalanma süreci lise yıllarında, istemsiz olarak kilosunda meydana gelen düşmelerle başlamıştır. Bu dönemlerde sürekli yurt ortamlarında kaldığı için ve yurt ortamlarında yapılan yemeklerden tiksindiği için yeme düzeninde bozukluklar ortaya çıkmıştır. Bu dönemlerde başkalarının çatal kaşığından tiksindiği, tifo olacağını düşündüğü için kendisine ayrı çatal kaşık almıştır. Özellikle üç

yılını geçirmiş olduğu Erzincan'da yurt ortamında her şeyi yiyememesinden ya da bazı zamanlar yemek saatlerini denk getirememesinden dolayı yeme düzeninde aşırı bozukluklar ortaya çıkmıştır. Filiz'in beslenme düzeninin bozulmasında sadece yurt ortamı etkili olmamıştır. Bunun dışında Filiz herhangi bir konuya üzüldüğünde de kendisini aç bırakmaktadır. Bu nedenle, aslında kilo almak isterken istemsiz olarak zayıflamaya başlayan Filiz'de beslenme düzeninde meydana gelen değişmelerin ve öğünlerinin azalmasıyla anoreksiya nervosaya yakalanması kaçınılmaz hale gelmiştir.

Filiz'de kilo kaybı 2010 yılının ilkbaharaylarında ortaya çıkmaya başlamıştır. Elli üç-elli dört kilodan kırk yedi kiloya kadar düşmüştür. Aralık ayında ise kırk yedi kilodan kırk dört kiloya düşmüştür. Doktora gittiğinde, 2011 Mart, Nisan gibi otuz altı kilodur. Bu dönemlerde ağlama nöbetleri de başlayan Filiz psikolog desteği almaya başlamıştır. Çok sakin bir yapıya sahipken anoreksiya olduğu dönemlerde herkese karşı hırçınlaşan birine dönüşmüştür.

Filiz'in istemsiz olarak yemek yememeye başlaması, bunun sonucunda kilosunun aşırı düşmeyle otuz altı kiloya ulaşması, çevresindekilere özellikle çalıştığı kız yurdundaki öğrencilere karşı agresif davranışlar sergilemesi, öğrencilerin kendisinin neden böyle davrandığını Filiz'e sormaları ve istemsiz olarak ağlama nöbetleri geçirmesi doktora gitmesi gerektiği düşüncesini tetiklemiştir. Böylece ilk olarak Kafkas Üniversitesi Hastanesi'ne psikolog Doktor E.'ye gitmiştir. E. Filiz'in aşırı zayıflığı, istemsiz olarak ağlaması gibi durumlarını gözlemlemesi için Kafkas Üniversitesi Hastanesi'nde görev yapan Doktor B.Ö'ye yönlendirmiştir.

Filiz'in aşırı zayıf halini erkek arkadaşı da beğenmemektedir ve bunu sürekli dile getirmektedir. Erkek arkadaşının kemiğin batıyor, çok zayıfsın gibi ifadelerle sürekli olarak Filiz'e atıfta bulunması Filizdeki kilo alma isteğini daha da artırmıştır.

Filiz aslında istemsiz olarak zayıflamasının sonucunda anoreksiya nervosayı deneyimlemiş olsa da ilerleyen aşamalarda yemek yememek hoşuna gitmeye başlamıştır. Çünkü yemek yemeyince zayıflamış olması, artık göbeğinin çıkmıyor olması ve her kıyafetin içerisine rahatlıkla girmesi bu durumu tetiklemiştir. Filiz şuanda anoreksiya nervosayı atlatmış olsa da, yapılmış olan görüşmede kilo aldığında mutlu olduğunu ama göbeğinin çok az belirginleşse bile kendisini mutsuz ettiğini dile getirmiştir.

Filiz her ne kadar istemsiz olarak zayıflasa da daha sonraki süreçlerde o zayıflamanın, yemek yememenin vermiş olduğu mutluluk; doktorların Filiz'de gözlemlemiş oldukları psikolojik tepkilere bağlı olarak Doktor E. ve Doktor B.Ö.

tarafından Filiz'in anoreksiya nervosa olduğu kararına varılmıştır. Filiz'in tedavisi kilo almayı isteyen bir birey olmasından dolayı ve hastalığını kabul eden bir hasta olmasından dolayı ayakta yapılmıştır.

Filiz'e Nisan ayının sonu Mayıs ayının başı 2011'de otuz iki kiloya düştükten sonra anoreksiya teşhisi konduktan sonra Doktor B.Ö. tarafından kilo alması için diyet listesi hazırlanmıştır. Ancak o diyet listesine rağmen, o diyet listesinin yazılmasından on gün sonra doktora gittiğinde otuz altı kilodan otuz iki kiloya düştüğü zamanlar da olmuştur. Bunun üzerine Filiz *"Fortimel"* denilen ek gıda takviyesine başlamıştır. İlk olarak doktor bir günde dört şişe yani dört bin kalorilik bir ek gıda uygulaması başlatmıştır. Ancak bu uygulama Filiz'in yataktan kalkamamasına neden olduğu için ek gıdanın dozu daha sonraki aşamalar için iki şişeye düşürülmüştür. Daha sonra iki şişe üç şişeye çıkarılmıştır. Bu uygulamayla yani beslenme + ek gıda takviyesiyle bir ayda otuz iki kilodan otuz dört kiloya çıkmıştır. Tedavinin başlamasından sonra (nisan ayının sonu mayıs ayının başı) Eylül ayına kadar kırk bir kiloya ulaşmıştır. Filiz toplamda altı ayda anoreksiyayı atlatarak bugünkü kilosuna erişmiştir.

Filiz'in anoreksiya nervosa dışında kalp kapakçığından kaynaklı romatizmal bir rahatsızlığı da bulunmaktadır. Bu nedenle anoreksiya olduğu dönemde kalp atış hızında artmalar olmuştur. Ayrıca Filiz *"Ailevi Akdeniz Anemisi"* denilen *"FMF"* hastalığına da sahiptir. Bu nedenle fazla kilo almaması gerekmektedir. Filiz şu anda anoreksiya nervosayı atlatmış olsa da tekrardan kilo verme aşamasına geçip bu hastalığı yeniden deneyimlemekten korktuğunu belirtmiştir.

Filiz'de anoreksiya nervosayla beraber aşırı dikkat dağınıklığı, unutkanlık başlamıştır. Olayları algılamakta güçlük çekmeye ve tepkisiz kalmaya başlamıştır.

Filiz herhangi bir olaya üzüldüğünde, stres yaptığında da yemek yemeyen, kendisini yalnızlaştıran bir yapıya sahiptir. Mesela yapmış olduğumuz görüşmede 2014'te babasını kaybettikten sonra altı ay kimseyle konuşmadığını, o dönemde nişanlısından bile ayrılmayı düşündüğünü ve üzüntüsünün yemek yemesine engel olmasından dolayı elli kilodan kırk beş kiloya düştüğünü ifade etmiştir.

Filiz anoreksiya teşhisi konduktan sonra yani otuz iki kiloya düştükten sonra ailesinin yanına gitmemiştir. Tedavi süreci boyunca üzülmemeleri için deneyimlemiş olduğu bu bozukluktan annesini babasını haberdar etmemiştir. Deneyimlemiş olduğu bu bozukluğu sadece İstanbul'da yanında kaldığı ablası, enişteşi ve arkadaşı F. bilmektedir.

Filiz şu anda psikolog ve diyetisyene devam etmemektedir. Şu anda sadece *FMF* tedavisine devam etmektedir.

Araştırmacının Filiz'le yapmış olduğu görüşmede anoreksiya nervosa olduğu dönemlerde yaz aylarında bile üşüdüğünü belirten Filiz pantolonun altından kat kat tayt giydiğini belirtmiştir ve şu anda da iyileşmiş olmasına rağmen hala aynı şekilde tayt giydiğini belirtmiştir. Filiz bu durumu anoreksiyanın kendisinde bırakmış olduğu takıntı olarak kabul etmektedir. Anoreksiyadan sonra aç kalmaktan korkmaya başlayan Filiz tekrar anoreksiya olurum korkusuyla şu anda oruç tutmamaktadır. Bunun dışında anoreksiyadan sonra Filizde ortaya çıkan takıntılardan biri de temizlik takıntısıdır. Kızgın ve stresli olduğunda temizlik yapmaktadır. Mutfakla ilgili olan her yeri yoğun olarak temizlemektedir, ama en yoğun olarak yemek pişirdiği ocağı on defa temizlediğini belirtmiştir. Anoreksiya nervosayı deneyimlediği dönemlerde yalnız kalmaktan hoşlandığını belirten Filiz, iyileştikten sonra yalnız kalmaktan korkan biri haline geldiğini belirtmiştir. Anoreksiyayken yemek yemekten kaçan Filiz şuanda birşey canı çektiğinde ve onu yiyemediğinde rüyalarına girdiğini ifade etmiştir. Bu nedenle canı ne çekiyorsa yemesi gerektiğini ifade etmiştir.

Bütün olumsuzluklarına rağmen Filiz anoreksiyanın sadece olumsuz yönlerinin olduğunu düşünmemektedir. Çünkü anoreksiya sayesinde çok kitap okuduğunu, birçok konu hakkında kendisini geliştirdiğini ifade etmiştir.

Araştırmacının Filiz'le yapmış olduğu derinlemesine görüşme 17 Aralık 2017 tarihinde Ankara/Demetevler'de Yad Kaya Mobilya'da (Filiz'in işyeri) gerçekleştirilmiştir ve yaklaşık olarak dört buçuk saat sürmüştür.

Katılımcı 7: Tijen

Anoreksiya nervosanın kadın bireylerde ortaya çıkmasında etkili olabilecek süreçler ve bu süreçlerin kadın bireyler üzerinde sosyal, fiziksel ve bedensel olarak ne gibi değişiklikler meydana getirdiğinin ortaya çıkarılmaya çalışıldığı bu çalışmada yedinci olarak Tijen ile yüz yüze, derinlemesine görüşme yapılmıştır.

Tijen 15 Şubat 1994'te Eskişehir'de doğmuştur. Tijen üç yıl bale, yedi yıl da halk danslarıyla ilgilenmiştir. Aynı zamanda yüzme sporuyla da ilgilenmektedir. Eskişehir'de Anadolu Üniversitesi'nde on iki yıl boyunca (ortaokuldan beri) konservatuar eğitimi

almıştır. Anoreksiya olduğu dönemde Eskişehir'de ailesinden ayrı bir evde yaşamıştır. Şu anda da Samsun'da operada çalışan Tijen ailesinden ayrı yaşamaktadır.

Tijen'in anoreksiya nervosayı deneyimlemesine neden olan durum 2013 Mayıs ayında başlamış olan ilişkisidir. Tijen o sırada lise son sınıftadır. Erkek arkadaşı sürekli spor yapan, fit bir vücuda sahip olan birisidir. Erkek arkadaşının Tijen'in dış görüntüsüyle ilgili sürekli olarak olumsuz eleştiriler yapması ve çevresindeki diğer kadınlarla Tijen'i karşılaştırması, bunu Tijen'e kırıcı, sert bir şekilde ifade etmesi Tijen'in zayıflama isteğini ortaya çıkarmıştır. Bu nedenle Tijen'de erkek arkadaşıyla beraber spor salonuna kayıt yaptırmıştır. Tijen'in o dönemde kilosu elli iki'dir. Sporla beraber diyette uygulamaya başlayan Tijen daha az yemek yemeye başlamıştır.

Tijen'in erkek arkadaşının hayatında Tijen'den başka bir kız daha vardır. Diğer kızda tıpkı Tijen'in erkek arkadaşı gibi spor yapmaktadır ve fit bir vücuda sahiptir. Bütün bu sebeplerden dolayı Tijen'de de fit bir vücuda sahip olma isteği ortaya çıkmıştır. Ancak yapmış olduğu spor ve uygulamış olduğu diyetler vücudunu sportif bir kadının vücudu gibi yapmasının aksine daha çok zayıflamasına neden olmuştur.

2013'te yani ilişkisi başladığında elli iki kilo olan Tijen 2014 yılında kırk beş kiloya düşmüştür. Daha sonra kırk üç kilo olmuştur ve bu kilo ona yetmemeye başlamıştır. Spora, diyete daha çok ağırlık vermiştir. Mesela bir gününü sadece çorbayla, tek öğünle geçirmeye başlamıştır. Böylece zaman geçtikçe açlığını hissetmemeye başlamıştır.

İlerleyen aşamalarda Tijen'de beldeki iki kemiğin belirginleşmesi takıntısı başlamış ve sürekli göbeğini kontrol eden birisi haline gelmiştir.

2014 Eylül-Ekim gibi kırk kiloya kadar düştükten sonra erkek arkadaşı çok zayıf olduğunu, kemiklerinin battığını, kırk iki kilo olmazsa ondan ayrılacağını ifade etmeye başlamıştır. Buna rağmen Tijen'de daha çok zayıflaması gerektiği düşüncesi oluşmuştur. Zayıflığıyla ilgili çevresinden olumsuz eleştiriler gelmesine rağmen, Tijen hep daha çok zayıflarsam daha güzel olurum düşüncesine sahip olmuştur. Ama diğer taraftan erkek arkadaşının olumsuz eleştirileri onun özgüvenini zedelemiştir. 2015 yılında bu zayıflama durumu, erkek arkadaşının davranışları daha kötü hal almaya başlamıştır.

Erkek arkadaşı hayatına girmeden önce çok sosyal, eğlenceli ve kendine güvenen biri olan Tijen; erkek arkadaşının olumsuz eleştirileri sonucunda hem kendi bedenini yok ederek anoreksiya nervosaya yakalanmış hem de çevresinden kendisini soyutlayarak yalnızlaşmıştır. Erkek arkadaşının kendisini olumsuz etkilediğinin farkına varınca ondan

ayrılma kararı almıştır ve 2015 Mayıs ayında ayrılmıştır. Erkek arkadaşından ayrıldıktan sonra iyi olmak için uğraşmaya başlayan Tijen Eskişehir'de kendisine ait özel kliniği olan bir psikiyatrdan yardım almaya başlamıştır. Psikiyatr ve psikoloğa gitmesiyle anoreksiya teşhisi konmuştur. Aslında erkek arkadaşından ayrıldığı için destek almak istemiştir. Yani zayıflaması, zayıf olması kendisini hiçbir zaman rahatsız etmediği için bu zayıflığına çare bulmak için psikoloğa gitmemiştir. Anoreksiya olabileceğini de hiçbir zaman düşünmemiştir.

Doktor başlangıçta gözünü korkutmak amacıyla hastaneye yatıralım dese de Tijen yatarak tedaviyi reddetmiş ve ayakta tedavi olmuştur.

Psikiyatr Tijen'in özgüvenini geri kazandırmak için aynaya bakarak kendisiyle konuşması gibi çalışmalar yaptırmıştır. Kendisinin tavsiye etmiş olduğu psikologdan da yardım almasını sağlamıştır. Bu yardımlar sonunda kırk kilodan kırk üç kiloya kadar çıkmıştır. 2015 yılının sonu 2016 yılının başlarına geldiğinde beş ay içerisinde kırk sekiz-kırk dokuz kiloya kadar çıkmıştır.

Sonraki aşamalarda Tijen'de gece yemeleri başlamıştır. Kilo almak kendisini artık memnun etmeyince bu kez yediklerini çıkarmaya başlamıştır. Yani bir yılda yenmiş olduğu anoreksiya'yı bulimiya'ya çevirmiştir. Böylece kırk sekiz-kırk dokuz kilodan kırk beş kiloya düşmüştür. En son kırk dört kiloya düşmüştür ve kendisini kusturma yöntemiyle bu kilosunu korumaktadır. Yani bulimia sürecinin hâlâ devam ettiğini belirtmiştir. Bir buçuk yıldır psikolog ve psikiyatr yardımı almamaktadır. Yapılmış olan derinlemesine görüşmede Tijen kendisini kusturmasının sebebinin zayıflamak amaçlı olmadığını, sadece yemek yedikten sonra içerisinde bir pişmanlık olmasından dolayı ve yediği yemeklerin kendisine ağır gelerek yürüyemez duruma getirmesinden dolayı yaptığını belirtmiştir. Yapılmış olan görüşmede bu durumu şu şekilde ifade etmiştir:

> *"açken vücut yemek diye bağırıyor. Yediğim zaman da Tijen çok yedin şiştin diye bağırıyor. Beni çıkart diye bağırıyor yani".*

Araştırmacının Tijen'le yapmış olduğu derinlemesine görüşme toplamda bir buçuk saat sürmüştür. Görüşme 25 Aralık 2017 tarihinde sadece bir defa Eskişehir Anadolu Üniversitesi Devlet Konservatuarı'nda gerçekleştirilmiştir.

3.3. Veri Toplama Tekniği ve Aracı

Bu çalışmada veriler derinlemesine görüşmelerle, katılımcıların anoreksiya nervosayı deneyimledikleri süreçteki ve bu süreçten sonraki beden algılarını yansıtan kendileri tarafından çizilmiş olan resimlerle ve katılımcıların anoreksiya nervosayı deneyimlemiş oldukları dönemlerdeki görünümlerinin nasıl olduğunu gösteren fotoğraflarla toplanmıştır.

Katılımcılarla yapılmış olan derinlemesine görüşmeler, katılımcıların bulundukları şehirlere, mekânlara gidilerek yapılmıştır. Böylece bu araştırmada kullanılan nitel araştırma yöntemiyle, katılımcılara yöneltilmiş olan sorularla, bu sorular karşısında katılımcıların ne tür davranışlar sergileyeceği, dışarıdan gelebilecek olan herhangi bir müdahale olmadan, doğal ortamda yapılan derinlemesine görüşmelerle ortaya konulmuştur.

Katılımcılarla yapılacak olan görüşmelerin öncesinde ilk olarak bu bireylere, araştırması yapılacak olan konu hakkında detaylı bilgi verilerek görüşme için izin alınmıştır. Katılımcılardan izin alındıktan sonra, zaman zaman bireylere yöneltilmiş olan sorularla sohbet havasında gerçekleştirilmiş olan derinlemesine görüşmelerde elde edilen bilgiler birinci, ikinci, üçüncü, dördüncü, beşinci görüşmeciyle notlar tutularak; altıncı ve yedinci görüşmeciyle ise ses kaydı yapılarak düzenlenmiştir.

Görüşme öncesinde katılımcılardan izin alma şekli her bireyde farklılık göstermiştir. 20 Haziran 2017'de Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde ilk görüşmenin yapılmış olduğu Ayça adlı katılımcıyla ilk olarak telefonda görüşülerek, konu hakkında detaylı bilgiler verilmiş ve katılımcının izni alındıktan sonra yüz yüze görüşülerek derinlemesine görüşme yapılmıştır. 17 Temmuz 2017'de ikinci görüşmenin yapılmış olduğu Meltem adlı katılımcıyla ilk iletişim yüz yüze olmuş ve konu hakkında bilgi verilerek derinlemesine görüşme yapabilmek için izin alınmıştır. 6 Eylül 2017'de Trabzon'da gerçekleştirilmiş olan üçüncü görüşmeye katılmış olan Bilnur adlı katılımcıyla ilk iletişim sosyal medya üzerinden olmuştur. Bu katılımcıya anoreksiya nervosa konusuyla ilgili üye olmuş olduğu bir forum sitesinden ulaşılarak ilk iletişim mesajlaşma yoluyla sağlanmıştır ve konu hakkında detaylı bilginin verilmesinin ardından katılımcıdan izin alınarak, katılımcının yaşam alanı olan Trabzon derinlemesine görüşmenin yapılacağı yer olarak kararlaştırılmıştır. 7 Ekim 2017 tarihinde Kocaeli'nde gerçekleştirilmiş olan görüşmelerden katılımcı Ceren ile ilk olarak sosyal medya

üzerinden iletişime geçilmiş ve görüşme için izin alınmıştır. Aynı tarihte Kocaeli'nde Tutku Berna ile yapılan görüşme ise katılımcı Ceren'in yardımı ve önerisiyle plansız olarak gelişmiştir. 17 Aralık 2017 tarihinde Ankara'da katılımcı Filiz ile gerçekleştirilmiş olan görüşme öncesinde ise çoğunlukta olduğu gibi ilk olarak sosyal medya üzerinden iletişime geçilerek izin alınmış ve görüşme günü, saati ayarlanarak Ankara'da derinlemesine görüşme gerçekleştirilmiştir. Son olarak 25 Aralık 2017 tarihinde Eskişehir'de katılımcı Tijen ile derinlemesine görüşme yapılmıştır. Normalde Samsun'da yaşayan Tijen ile de diğer katılımcılarda olduğu gibi ilk olarak sosyal medya üzerinden iletişime geçilmiştir. Telefon aracılığıyla kurulmuş olan ilk iletişimin ardından görüşme yeri Eskişehir olarak belirlenmiş ve 25 Aralık 2017 tarihinde derinlemesine görüşme yapılmıştır. Katılımcıların adları *"kendi gerçek adları"* olmayıp sadece *"kod adı"* olarak belirlenmiştir. Bu adlar belirlenirken kendi gerçek adlarına çağrışım yapması yönünden yakınlığına ya da anlam bakımından benzerliğine dikkat edilmiştir. Mesela katılımcının gerçek adı *"ince, uzun"* anlamına gelen *"Elif'se";* "kod adı" bu ada çağrışım yapacak olan "Selvi" olarak belirlenmiştir. Ya da katılımcının *"Begüm Tuğçe"* gibi iki tane *"gerçek adı"* varsa *"kod adı"'* da bu şekilde iki adı olacak şekilde belirlenmiştir.

Araştırmanın sınırlılığını anoreksiya nervosayı deneyimlemiş olan kadınlar oluşturduğu için, bu sınırlandırmaya bağlı olarak araştırma problemine yönelik en iyi bilgilerin alınabileceği bireyler seçilerek görüşmeler yapılmıştır. Bu araştırmada veri toplanırken; yedi katılımcıyla yapılmış olan derinlemesine görüşmede bireylerin kendi yaşam alanları görüşme yeri olarak belirlenirken, sadece bir katılımcıyla (Tijen) yapılmış olan derinlemesine görüşmede katılımcının kendi yaşam alanı tercih edilmemiştir. Yapılmış olan yüz yüze görüşmelerden ilki 20 Haziran 2017'de Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde gerçekleştirilmiştir. Bu görüşme yaklaşık olarak üç saat sürmüştür ve görüşme sırasında önemli görülen noktalar not tutularak düzenlenmiştir. İkinci görüşme tıpkı birinci görüşmede olduğu gibi üç saatlik bir sohbetle Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde 17 Temmuz 2017 tarihinde gerçekleştirilmiştir. Üçüncü görüşme 6 Eylül 2017 tarihinde Trabzon'da bir kafe ortamında gerçekleştirilmiştir. Dördüncü ve beşinci görüşme 7 Ekim 2017 tarihinde Kocaeli'nde bir kafe ortamında gerçekleştirilmiştir. Altıncı görüşme 17 Aralık 2017 tarihinde Ankara'da katılımcının iş yerinde gerçekleştirilmiştir. Yedinci görüşme ise 25 Aralık 2017'de Eskişehir Anadolu Üniversitesi Devlet Konservatuarı kantininde gerçekleştirilmiştir. Birinci, ikinci, üçüncü ve beşinci katılımcıyla görüşme üç saat,

dördüncü görüşmeciyle üç buçuk saat, altıncı görüşmeciyle dört buçuk saat, yedinci görüşmeciyle ise bir buçuk saat sürmüştür. Bu katılımcılardan sadece ilk katılımcıyla iki kere yüz yüze görüşülmüştür. Diğer katılımcılarla gerek görüldüğünde telefon aracılığıyla ya da sosyal medya aracılığıyla tekrar iletişime geçilmiştir. Görüşme gününde katılımcılardan istenen belgelerin (anoreksiya nervosa olduğu dönemlerdeki hallerini yansıtan fotoğraflar ve beden algılarında anoreksiya oldukları dönemden bugüne kadar ne gibi değişimin olduğunu kendi çizimleriyle gösterdikleri resimler) o gün içerisinde eksik olmasından dolayı bu belgelerin gönderilmesi aşamasında kargolama yönteminden faydalanılarak iletişim sağlanmıştır. Ancak bazı katılımcıların çizimi iyi olmadığından, bazılarının ise o dönemlerine ait fotoğrafları olmadığından[27] bu katılımcılardan bu türden belgeler alınamamıştır. Katılımcılarla yüz yüze, doğrudan konuşarak iletişime geçilmiştir. Katılımcılarla gerçekleştirilmiş olan konuşmalar sohbet havasında olmakla beraber, daha sonraki bölümlerde belirtilen, araştırmacı tarafından oluşturulmuş olan sorularda katılımcılara zaman zaman yöneltilmiştir.

Yüz yüze yapılan derinlemesine görüşmeler sırasında katılımcılara yöneltilmiş olan sorular ise ana problemden ayrı olarak araştırmanın alt problemlerini oluşturmaktadır. Araştırmada sorular katılımcılara belirli bir sıraya bağlı olarak aktarılmamıştır. Görüşmeler *"standartlaştırılmış açık uçlu görüşmeler"* de (Yıldırım & Şimşek, 2006, s. 121-123) olduğu gibi belirli bir sıraya konmuş olan sorularla gerçekleştirilmesinin aksine *"sohbet tarzında"* yapıldığı için görüşme boyunca oluşturulmuş olan sorulara bağlı kalınmamıştır. Araştırmacı ve katılımcı arasında gerçekleştirilmiş olan görüşme bittikten sonra hazırlanmış olan sorulara bakılmış ve cevaplanmamış olan bir durum söz konusuysa bu sorulardan faydalanılmıştır. Görüşme boyunca sorulara bağlı kalınmadığı için görüşmenin hangi yöne gideceğini konuşmanın akışı belirlemiştir. Araştırma boyunca katılımcılara yöneltilmiş olan soruların oluşturmuş olduğu alt problemler şu şekilde belirtilmiştir: Bireylerin çocukluk dönemlerinde aileleriyle olan ilişkileri nasıldı? Bireyin çocukken yemek yeme alışkanlığı nasıldı? Bu dönemde (çocukluk dönemi) şişman mıydı? Birey ergenlik dönemine geldiğinde kendini beğenir miydi ya da bireyin kendisini en çok beğendiği dönem hangi dönemdi? Bireyin kendisini beğendiği dönemin diğer dönemlerden farkı neydi? Bireyin bir erkek arkadaşa

[27]bazı katılımcılar anoreksiya nervosayı deneyimledikleri süreçte kendilerini çirkin buldukları için fotoğraf çekilmediklerini belirtirken; bazı katılımcılar da o anları bir daha hatırlamamak için o döneme ait olan bütün fotoğrafları yok ettiklerini belirtmişlerdir.

sahip olup olmadığı, ilk erkek arkadaşa ne zaman sahip olduğu, bireyin kilosuyla ilgili erkek arkadaşının eleştirilerinin olup olmadığı ve bu eleştirilerin birey için öneminin ne olduğu sorulan sorular arasındadır. Bunların yanında ebeveynin birey üzerindeki etkisi, yani bireye az ye, çok ye gibi söylemlerde bulunup bulunmadıkları sorulan sorular arasındadır. Zayıf bir bedene sahip olmak birey için ne anlam ifade ediyor? Şişman olan bireyle zayıf olan birey arasında ne gibi bir farklılık olabilir? Güzellik birey için ne anlam ifade ediyor? Güzelliğin simgesi zayıflık mıdır? Anoreksiya nervosa'yı deneyimlemeden önce, yani yeme bozuklukları ortaya çıkmadan önce bireyin yaşamı (ailesiyle, arkadaşlarıyla ilişkileri) nasıldı? Yeme bozuklukları ortaya çıktığı andan itibaren birey neler yaşadı, hayatında neler değişti? Birey anoreksiya nervosa olduğunu ilk ne zaman anladı, gelişmiş olan hangi olay bu hastalığın farkındalığını artırdı? Anoreksiya nervosa birey için ne anlam ifade ediyordu? Sadece zihinsel bir bozukluk muydu? Birey anoreksiya nervosa'nın kendisinde ortaya çıkmasında ailesinin, arkadaşlarının, toplumu oluşturan diğer kişilerin ve kitle iletişim araçlarının etkisi olduğunu düşünüyor muydu? Birey için kadın olmanın anlamı nedir? Birey anoreksiyaya dönüşen bedeniyle kadın olmayı reddettiğini hiç düşünmüş müdür? Yemek yemek birey için ne anlam ifade ediyor? Mesela yemekli bir davete çağrılmak anoreksiyayı deneyimlemiş olan bireyde ne gibi duyguları ortaya çıkarmaktadır? O davete giden bireyde yemek yeme zorunluluğu ve bu zorunlulukla beraber ne gibi duygular (kaygı, üzüntü, korku) ortaya çıkmaktadır? Arkadaşları tarafından yemek yemeye çağrılan anoreksiya deneyimlemiş olan bireyin bu çağrıyı kabul ve reddetme durumu nedir? Bu yemek davetini kabul edip arkadaşlarıyla buluşan bireyin yemek esnasındaki tutum ve davranışı nasıl olmuştur? Bu çağrıyı her seferinde reddediyorsa bu durum bireyin arkadaşlarıyla olan ilişkilerini nasıl etkilemektedir? İdeal bir kadın vücudu nasıl olmalıdır? Açlığın anlamı nedir? Birey daha çok zayıflamayı isteyerek neyi amaçlamaktadır? Bu sorular, anoreksiya nervosayı deneyimlemiş olan bireyin umuda, pozitif psikolojiye, hoşgörüye, çevresindekiler tarafından önemsenmeye ve değer görmeye ihtiyacı olduğu varsayıldığı için nitel araştırmada kullanılan dönüştürücü çatılar yaklaşımı çerçevesi içerisinde değerlendirilmiştir. Gerek görüldüğünde soruların belirlenmesinde araştırma konusuna dâhil olan anoreksiya nervosayı deneyimlemiş bireylerin katkısı olmuştur. Bu durum araştırmacı ve katılımcı arasındaki iletişimin daha kolay kurulmasına neden olmuştur. Oluşturulmuş olan sorular ise daha önceden başka araştırmacılar tarafından oluşturulmuş sorular değildir. Yeme bozukluğunu deneyimleyen katılımcıların, yemek yeme

konusundaki sıkıntılarının nasıl ortaya çıktığı, bu durumu ne gibi süreçlerin tetiklediği ve sonuçlarının kendilerinde ne gibi sıkıntıları ortaya çıkardığı bu fenomenolojik araştırmayla ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır. Böylece, bu yöntemle bireylerin kendilerini nasıl gördükleri, bedenlerini nasıl algıladıkları, yani kimliklerini nasıl tanımladıkları ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır.

Bu çalışma anoreksiya nervosa'yı deneyimleyen bireylerle yapılan görüşmeler sonucunda elde edilen bilgiler dâhilinde, bireylerde yeme bozukluğunun ortaya çıkmasında ortak anlamların etkili olup olmadığını ortaya çıkaracaktır. Çalışma bu bozukluğun geliştirmiş olduğu fiziki, bedensel ve sosyal ilişkilerdeki bozuklukların bireylerde ortak anlam ifade edip etmediğini, katılımcılar arasında ortak özelliklerin olup olmadığını araştırması ve ortaya çıkarması yönüyle de fenomenolojik araştırma örneği olarak kabul edilebilir. Çünkü fenomenolojik bir çalışma "bir ya da daha fazla bireyin bir kavramla ilgili tecrübe etmiş oldukları olayların ortak anlamını ortaya çıkarmaktadır" (Creswell, 2016, s. 77). Mesela güzel bir vücuda sahip olmanın anlamının, ideal bir vücut şeklinin nasıl olması gerektiğinin ya da zayıf olmanın anoreksiya nervosa'yı deneyimlemiş olan bireyler için ne anlam ifade ettiği araştırılarak, bu bireyler arasında, bu kavramlarla ilgili ortak bir anlamın olup olmadığı ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır. Yani bu araştırmada anoreksiya nervosayı deneyimleyen bireyin hem kendisine has olan öznel, kişisel deneyimi hem de diğer görüşülmüş olan katılımcılarla ortak olan nesnel deneyimleri ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır.

Yıldırım ve Şimşek'e göre nitel araştırmalar için tek önemli olan sadece derinlemesine görüşmeler değildir. Nitel araştırmalarda çalışmanın akışına yardımcı olması amacıyla yazılı ya da görsel materyallerden de yararlanılmaktadır (Yıldırım & Şimşek, 2006, s. 187). Bu araştırmada katılımcılarla yapılan derinlemesine görüşmelerde, bireylere zaman zaman soruların yöneltilmesinin yanında, katılımcılarda yeme bozukluğunun olduğu dönemlerde nasıl bir vücut algısının olduğunu, nasıl bir vücut şekline ulaşmak istediklerini, yeme bozukluğunun atlatılmasından sonra vücut algılarının nasıl olduğunu, bu algılamada ve ulaşılmak istenen vücut şeklinde ne gibi değişikliklerin olduğunu gösteren resimler çizilmesi istenmiştir. Ayrıca katılımcıların bazılarından anoreksiya nervosa'yı deneyimledikleri dönemlerden kalma, o dönemlerdeki vücut algılarını ve şekillerini yansıtan fotoğraflar elde edilerek araştırmada kullanılmıştır. Araştırma sürecinde elde edilen bu dökümanlar (fotoğraflar, resimler vb.) nitel araştırmanın kuralı gereği araştırmacı tarafından yorumlanmıştır.

Bunların dışında bazı katılımcılarla (Ayça, Meltem, Bilnur, Ceren, Tutku Berna) yapılmış olan görüşmelerde, araştırmacı ve katılımcı arasında geçen konuşmalar not tutulurken; bazılarıyla (Filiz, Tijen) yapılan görüşmelerde ise ses kaydı yapılmıştır.

Katılımcılarla yapılan derinlemesine görüşmelerde, katılımcıların yaşamlarında deneyimledikleri olaylar işlenmiştir. Ayrıca bireylerde bu bozukluğun gelişmesinde etkisi olabileceği düşünüldüğü için çocukluk döneminden itibaren ne gibi durumlarla karşılaştıkları, okul döneminde arkadaşlarıyla, öğretmenleriyle ilişkilerinin nasıl olduğu, genel olarak ailesinin katılımcıya olan yaklaşımının nasıl olduğu gibi konular da görüşmeye dâhil edilen konulardandır.

Anoreksiya nervosa konusunu çalışmış olmamın nedeni; bu konuya çalışmaya karar vermeden önceki dönemlerde aynı durumu tecrübe etmiş olmamdır. Anoreksiya nervosa konusunu araştıran ve bu yeme bozukluğunun sosyolojik nedenlerini ve sonuçlarını ortaya çıkarmaya çalışan bir birey olarak, birkaç yıl yemek yeme konusunda sıkıntılar yaşamış olmam bu çalışmayı yapmamda etkili olan asıl nedendir. Bu nedenle fenomenolojik araştırmaya dayalı olan, katılımcılarla derinlemesine görüşmeler yapılarak araştırması yapılmış olan bu nitel çalışmada, katılımcılarla yapılmış olunan görüşmelerde onların deneyimlerinden bahsetmekle beraber, konuyla ilgili deneyimlerimi çalışmanın dışında tutarak, daha çok katılımcıların deneyimlerine odaklanma ve ortaya çıkarmanın üzerine gidilmiştir. Creswell'in de belirttiği üzere, bu çalışmada Hussel'in ön yargılardan sıyrılma kavramı uygulanmıştır (Creswell, 2016, s. 80). Bu nedenle veri toplama sürecini anoreksiya nervosayı deneyimleyen asıl bireylerle yapılan derinlemesine görüşmeler oluşturmaktadır. Yani bu çalışmada katılımcıların deneyimlerinin yorumlanmasına daha çok yer verilmektedir.

4. BULGULAR VE YORUM

Bulgular bölümü derinlemesine görüşmelerin yapıldığı katılımcıların deneyimlediklerinden yola çıkılarak belirli ana başlıklar altında incelenecektir. Bu ana başlıklar;

- bireyin anoreksiya nervosa olmadan önceki dönemlere (1-12 yaş arası olan çocukluk dönemi) ilişkin davranışları ve yemek yemeye ilişkin alışkanlıkları,
- anoreksiya nervosaya giden yolda bireyde anoreksiya nervosanın gelişmesine etkisi olan süreçler,
- çocukluk döneminde ve çocukluk döneminden sonraki dönemlerde özellikle anoreksiya nervosanın deneyimlendiği dönemlerde bireyin çevresiyle ilişkileri, anoreksiya nervosa teşhisi konduktan sonra katılımcının kendisinin bu duruma tepkisi ve ötekinin bireye karşı değişen tavır ve tutumu,
- bireyin anoreksiya nervosa olduktan sonraki vücut ağırlığındaki değişim ve anoreksiya nervosa olmadan önceki kilosunu takıntı haline getirme süreci,
- bireyin süreç içerisinde kendisine zarar verme (intihar etme) durumu, kilo vermek için uygulanan yöntemler,
- bireylerin anoreksiya nervosadan kurtulma sürecinde yaşadıkları,

- anoreksiya nervosanın deneyimlenmeden önce ve deneyimlendikten sonra katılımcılar için yemek yemenin ne anlam ifade ettiği,
- zayıf ya da şişman bedenin ve ideal bedenin katılımcılar için anlamının ne olduğu,
- katılımcılar için anoreksiya nervosanın ne anlama geldiği,
- bu süreçte kadın olmanın reddedilip reddedilmediği,
- açlığın hissedilip hissedilmediği ve ne anlama geldiği,
- anoreksiya sürecide değerlendirildiğinde katılımcıların kendilerini en güzel hissettikleri dönemin hangi dönem olduğu,
- anoreksiya nervosanın katılımcılarda bıraktığı olumlu, olumsuz durumların neler olduğu'dur.

4.1. Bireyin Anoreksiya Nervosa Olmadan Önceki Dönemlere (1-12 Yaş Arası Olan Çocukluk Dönemi) İlişkin Davranışları ve Yemek Yemeye İlişkin Alışkanlıkları

Görüşme sırasında bireylere anoreksiya nervosayı deneyimlemeden önceki dönemlerde nasıl bir çocukluk dönemi geçirdikleri, kendilerini toplumun diğer bireyleri arasında nasıl hissettikleri, çocukluk dönemindeki yemek yeme alışkanlıklarının nasıl olduğu şeklinde sorular yöneltilmiştir. Bu bölümde katılımcıların bir-on iki yaş arası çocukluk dönemleri[28], çocukluk dönemlerine ilişkin olan davranışları ve yemek yeme alışkanlıkları incelenecektir. Bu bölümde katılımcılara hangi yaşta anoreksiya teşhisi konduğundan bağımsız olarak, katılımcıların bir-on iki yaş arası yemek yeme alışkanlıkları ve deneyimleri incelenecektir. Bu yapılan incelemeler dâhilinde katılımcıların çocukluk dönemine ilişkin davranış ve alışkanlıklarının, daha sonraki dönemlerde kendilerinde anoreksiya nervosanın gelişmesine etkisinin olup olmadığı ortaya çıkarılmaya çalışılacaktır. Bu bölüme katılımcıların on iki-yirmi iki yaş arası olan

[28]0-2 yaş bebeklik dönemi
2-6 yaş ilk çocukluk dönemi
6-12 yaş son çocukluk dönemi. (Erdoğan & vd., 2016, s. 66-80)

ergenlik ve sonrası dönemleri (Erdoğan & vd., 2016, s. 81) dâhil edilmeyip bu konuyla ilgili detaylandırmalar daha sonraki bölümlerde yapılacaktır.

4.1.1. Bireylerin anoreksiya nervosa olmadan önceki dönemlerde (1-12 yaş arası olan çocukluk dönemi) yemek yemeye ilişkin davranışları ve alışkanlıkları

Çalışma kapsamında derinlemesine görüşme yapılan yedi katılımcının toplum içerisinde bulunan diğer insanlar arasında kendilerini nasıl hissettiklerine yönelik görüşleri, çocukluk dönemlerindeki yemek yemeye yönelik tutum ve alışkanlıkları incelendiğinde, çoğunun (Ayça, Bilge, Filiz, Tijen) yeterli ve düzenli beslendiği gözlenmiştir.

Çocukluk döneminde beslenme düzeninin normal olduğunu belirten katılımcılar aşağıdaki alıntılarda görülebileceği gibi sıklıkla yedikleri yemeklerin miktarı ve çeşitliliği üzerinden bu sonuca varmaktadırlar:

> *"Anoreksiya olmadan önce yani 2016 öncesinde beslenme düzenim gayet iyiydi. Her şeyi korkmadan yiyordum". (Ayça)*

> *"çocukken normal kilodaydım. Bütün öğünlerimi normal alırdım ve normal kiloya, vücut ölçülerine sahiptim". (Bilnur)*

> *"çocukken çok yerdim. Bir tencere makarnayı tek başıma yermişim öyle diyorlar.*
> *Yemeyi severim yani normalde de severim ama genelde sağlıklı beslenirim mesela böyle çok acı sevmem misal, kola asla içmem, asitli şeyler tüketmiyorum. Sadece hani çocukluğumdan beri acı yemedim. Yemedim de sevmiyorum da. IIIIuıı… Ama onun dışında genel olarak her şeyi yiyordum. Çocukken en çok tükettiğim şeyler meyveydi ya örnek veriyorum şeftaliyi çok seviyordum makarna yemeyi çok severdim. Sebze yemeklerini çok severdim. Çocukluğumda eti pek sevmezdim. IIIuı… Zaman ilerledikçe tabi o şeyim de kayboldu ette yemeye başladım ama diyorum ya genelde sevdiğim şeyleri yemeyi seviyorum. Hani önümde dolu dolu olsun yerim. Çocukken yemek yememle ilgili bir sıkıntı yaşamadım yemek yemeyi çok severdim mesela çocukluğumda anneannemin yemeklerini çok yerdim oyun oynardım eve gitmeye korkardım geç eve gidiyordum diye hep anneanneme giderdim. Anneanneme biz ebe deriz ve ben acıktım derdim o da güzel bir hangel yapardı aaaa…". (Filiz)*

"normaldi, düzenliydi. Küçüklüğümde hiç öyle yeme falan problemim yoktu. Gayet de iyi beslendim. Sürekli evde yemek olurdu. Kurulu hani akşam yemekleri belirli bir saatte falan olur ya yani annemde çalışıyor, babam da ikisi de eve geldiğinde düzenli yemek yerdik. Kahvaltımız olurdu sürekli. Portakal suyundan yumurtasına falan yani, işte peynir; üç çeşit, dört çeşit, zeytinler falan hiçbir sıkıntım olmadı". (Tijen)

Yukarıda anoreksiye nervosayı deneyimleyen dört katılımcının görüşleri onların bu bozukluğu deneyimlemeden önce iştahlarında bir problem olmadığını göstermektedir. Daha önceki bölümlerde Garfinkel, Garner (1982'den akt. Comer, 1998, s. 371) ve Palmer'in (2004, s. 8) de belirttiği gibi anoreksiya nervosa iştah azlığından ortaya çıkan bir bozukluk değildir. Çünkü bireyler yemek yemeyi sevmelerine rağmen toplumun baskısından dolayı kilo almaktan korkar hale geldikleri için yemeğe karşı olan sevgilerini bastırmaktadırlar. Bu nedenle daha önceki bölümlerde Woolf toplumda anoreksik bireylerin yemek yemeyi sevmedikleri yönünde yanlış bir tutum geliştirildiğini belirtmiştir (Woolf, 2014, s. 95).

Diğer taraftan bazı katılımcılar (Meltem, Tutku Berna, Filiz) çocukluk döneminde yemek yeme sorunlarının olduğunu belirtmektedirler. Bu sorunlar belirli gıdaları yememe (Meltem, Filiz), hatta anne sütünü reddetme (Meltem, Filiz) ve istemediği gıdaları yediğinde tekrar geri çıkarma (Filiz) olarak belirtilmiştir. Aşağıdaki alıntıda görüldüğü gibi Meltem, bebekken anne sütünü reddetmesi, ailesinin yemek yeme konusunda Meltem'e karşı olan davranışı ve anoreksiya nervosa arasında bir bağlantı kurmaktadır:

"liseye kadar azı dişlerim çıkmadı. Bu nedenle yeme problemim zaten vardı. Sekiz yaşıma gelinceye kadar birilerinin ağzıma bir şeyler tıkıştırmasıyla beslendim. Çocukluğumdan beri peynir ve yumurta tüketmem. Belki de bunun sebebi zamanında sürekli bir şeylerin ağzıma tıkıştırılmasıydı. Yani bu baskılardan dolayı zamanla bazı gıdalardan iğrenir duruma gelebiliyorsunuz. Bu yüzden anoreksiya olmamı ailemin yemek yeme konusunda beni bana bırakmamalarına bağlıyorum. Mesela ben daha çocukken anne sütünü reddetmişim. Anne sütünü alır almaz kusarmışım". (Meltem)

Süt çocukluğu döneminde (Bir Ay-On İki Ay) (MArakoğlu, 2013) ilk besin maddesi olan anne sütünün yeterli alınmaması sonucunda vücut gelişiminde problemler ortaya çıkabilmektedir. Anne sütünün vücuda alınmamasına bağlı olarak ilerleyen yaşlarda çocukta yeme bozukluklarının ortaya çıkabileceğini belirten Yörükoğlu'nun (Yörükoğlu, 1986, s. 13) bu ifadeleri yukarıdaki alıntıyla örtüşebilir nitelikte okunabilir.

Freud'un da (Bakırcıoğu, 2011, s. 37-38) belirttiği üzere altı-yedi yaşlarına kadar oral dönem çocuğun gelişiminde büyük bir rol oynamaktadır. Çünkü çocuğun gelişimi bu

dönemde ağzı yoluyla almış olduğu besinlere bağlıdır. Eğer çocuk bu dönemlerde sağlıklı beslenemezse ilerleyen dönemlerde bazı bozuklukları deneyimleyebilmekte hatta bazen hayatını devam ettirmesi de mümkün olamamaktadır. Dolayısıyla Freud'un oral dönemle ilgili belirtmiş olduklarına bağlı olarak Meltem'in bu dönemlerde anne sütünü reddetmesi, bazı gıdaları vücuduna almaması sonucunda anoreksiya nervosayı deneyimlemiş olması arasında bağlantı kurulabilir.

Bir diğer katılımcı çocukluğunun belirli döneminde düzenli yemek yediğini ancak daha sonradan bu düzenin bozulduğunu belirtmiştir.

> *"iki sene boyunca anne sütü içmişim. Üç-beş yaşlarına gelince iştahı yerinde bir çocuk değildim. İlkokula başladıktan sonra kilo almaya başladım". (Tutku Berna)*

Bir diğer katılımcı Filiz kusma eylemini gerçekleştirmesiyle katılımcılardan Meltem'le benzeşmektedir. Bazen çocukluğundaki yeme sorunlarını, kusma eylemini gerçekleştirmesini ailesinin yeme konusundaki davranışıyla ilişkilendirmektedir:

> *"benim şöyle bir huyum var çocukluğumdan da kalma bir şeyi zorlayarak yediğimde kusardım. Bizde genetiktir. Hatta yeğenlerimde de var. Çok zorlayarak bir şey yediğimizde istem dışı çıkartıyoruz yani. Hani baskı mı oluyor artık". (Filiz)*

Filiz'in aşağıdaki alıntıda belirtmiş olduğu anne sütünü reddetmesi durumu daha sonraki dönemlerde yediği yemekleri istem dışı çıkarmasının nedeni olarak kabul edilebilir. Çünkü Yörükoğlu'nun (1986, s.13) belirtmiş olduğu üzere temel besin maddesi olan anne sütünün reddi ilerleyen yaşlarda çocuğun belli gıdalara karşı iştahsız olmasına hatta besinleri aldıktan sonra o besinleri tekrar geri çıkarma eylemini gerçekleştirmesine neden olabilmektedir. Bu nedenle belirli gıdaları reddederek vücuduna hiç almayan ya da aldıktan sonra onları geri çıkaran bireylerde yeme bozuklukları ortaya çıkabilmektedir.

Diğer taraftan bu katılımcı çocukluğundaki yeme sorunlarını aştığını belirtmektedir. Bu bakımdan yaşadığı anoreksiyayı Meltem'in aksine ailesinin davranışıyla ilişkilendirmemektedir:

> *"ııı yok işte öyle ufak bir sıkıntım da ben anne sütünü içememişim. Anne sütü ben sadece üç'mü dört'mü gün içmişim daha sonra içmemişim. Normal inek sütüyle beslemişler ben çocukken. Bir de köyde oldukları için de ailem mecbur inek sütü. Hani o zaman ek gıda falan yok yani işte un kavurması falan o tarz şeylerle beslemişler. Çocukluk dönemimde ilk doğduğumda çok tombulmuşum, daha sonra anne sütü içemediğim için zayıflamaya başlamışım. Ama işte örnek veriyorum; bir yaştan sonra iki yaştan sonra ciddi anlamda kiloluymuşum. Mesela büyüklerimin*

anlattıklarını söyleyeyim göbeğim falan varmış. Dayım mesela derdi: çok büyük bir göbeğim varmış. Erol Taş göbekli falan derdi. O da herhâlde un kavurması falan, hani yöresel herle derler ya; yağda onu kavurup muhallebi gibi yapıyorlarmış. Ondan kaynaklı hani onun dışında çocukluğumda beslenmeyle ilgili hani bir sıkıntı yaşamadım. Bir tek anne sütü emmemişim. Ben onu biliyorum. Zaten o da bağışıklık için önemli bir şey. Sadece üç gün emmişim, üç günden sonra emmemişim. Yani çok zorlamışlar emmemişim. Hatta onunla ilgili de şakalar vardır evde. Anneme der… derim ben bana sakın deme sana sütüm burnundan gelsin (gülmeler var arada). Neyin hesabını görüyon benle. Beni emziren inek". (Filiz)

Çocukluk dönemiyle ilgili bir diğer önemli nokta da benlik algısıdır. Katılımcıların benlik algıları incelendiğinde üç katılımcının çocukluk dönemlerinde kendilerini *"değersiz hissetme, yalnız hissetme, özgüvensiz olma"* (Ayça, Meltem, Tutku Bema) gibi negatif kavramlarla hatırladıkları görülmektedir. Aşağıdaki alıntılarda görüldüğü gibi bazı katılımcıların çocukluk dönemindeki değersizlik ve yalnızlık hissi oldukça baskındır:

"özellikle ilkokul ikinci sınıftan itibaren kötü muameleler gördüm. Çelme takılarak düşürüldüm, benden habersiz çantama kalem konularak hırsızlıkla suçlandım. Bütün bunlar insanlardan uzaklaşmamı tetikledi. Kendimi değersiz hissettiğim dönemlerdi o dönemler. O zamana kadar (beşinci sınıf) insanlar benimle sadece beni kullanmak için arkadaşlık kurdular. Çok değersizdim sanki herkes için. Ama beşinci sınıfa geldiğimde en iyi arkadaşımı Y'yi bulmuştum". (Ayça)

Yörükoğlu'nun (2008, s.14-15) belirttiği üzere bireyin kendisini diğer insanlardan uzaklaştırması, kafasında tasarlamış olduğu yanlış düşüncelere inanarak kendisinde aşağılık ve değersizlik hissini ortaya çıkarması bireyi sağlıksız hale getirmektedir.

"üç yaşımdan beri ailemden uzaktayım. Üç yaşında annemden ayrıldım ve yedi yaşıma kadar anneannemin yanında kaldım. Kendimi aileden hep kopuk ayrı bir dünya olarak görürüm. Hatta üç-yedi yaş arası dönemimde anne babadan ayrı olduğum için acaba beni seviyorlar mı düşüncesine bile girerim. Hatta sürekli ağzıma yemek tıktıkları için sadece yemek yemem konusunda bana değer verildiğini bile düşünürdüm. Bu nedenle bana daha çok ilgi gösterilmesi için de yemek yemeyi reddediyordum. Böylece daha çok üstüme düşecekler ve daha çok ilgileneceklerdi benimle". (Meltem)

Yukarıdaki alıntılarda Ayça ve Meltem'de ortak olarak gelişen durum kendilerini değersiz hissetme durumudur. Geçtan daha önceki bölümlerde bireyin kendisini toplumu oluşturan diğer bireylerden daha aşağı görmesi durumunu *"değersizlik"* olarak adlandırmıştır ve bireyin çocukluk döneminde yaşamış olduğu olaylardan kaynaklandığını ifade etmiştir. Yukarıdaki alıntılarda Ayça ve Meltem'in durumu

Geçtan'ın bu ifadesiyle bağlantılandırılarak okunabilir (Geçtan, 1991, s. 75). Çünkü Ayça ve Meltem kendilerini çocukluk döneminde değersiz hissetmeye başladıklarını belirtmişlerdir.

Daha önceki bölümlerde Wardetzki bu durumu *"yemek yememe sonucu ortaya çıkan bedensel açlığın dışındaki ruhsal açlık olarak adlandırmıştır"*. Yani Wardetzki'ye göre beslenme bireyin sadece yemek yeme ihtiyacını karşılamaz aynı zamanda onu duygusal olarak da etkiler (Wardetzki, 2010, s. 62). Katılımcılardan Meltem'de görüldüğü gibi bu bireylerde ailesi ya da toplum tarafından sevilip sevilmemeyle ilgili düşünceler gelişmektedir. Bu bireyler ailelerinden ya da çevrelerinden görmüş oldukları sevgi azlığına bağlı olarak bedensel olarak değil ruhsal olarak aç hale gelmektedirler. Bu nedenle ruhsal anlamdaki açlıklarını bedenleriyle telafi edebilme çabası içerisine girebilmektedirler (Wardetzki, 2010, s. 24). Mesela yukarıdaki alıntıda da görüldüğü gibi Meltem annesi ve babasının ilgisini kazanmak için yani ruhsal anlamdaki açlığını gidermek için daha az beslenmeye başlamakta ve ruhsal açlığını bedensel açlığıyla telafi etmeye çalışmaktadır.

Adler'in daha önceden vurguladığı üzere bireyin kendisini değersizleştirmesiyle bireyde aşağılık duygusu ortaya çıkmaktadır. Bu aşağılık duygusunun bireyde yaratmış olduğu yetersizlik sonucunda birey diğerlerinin dikkatini çekmek için çeşitli davranışlar sergilemeye başlar (Adler, 2001, s. 88). Yukarıdaki alıntıda Meltem'in ailesinin daha çok üzerine düşmesi için yemek yemeyi reddetmesi Adler'in bu ifadesiyle bağlantılandırılarak okunabilir.

Yukarıdaki Meltem'in anne sütünü reddetme durumuyla ilgili belirtmiş olduğu ifadenin Freud'un oral döneme getirmiş olduğu açıklamayla ilişkilendirilmesi gibi bu alıntıda Freud'un oral döneme getirmiş olduğu açıklamayla ilişkilendirilerek okunabilir. Sadece bu ifadelere diğerinden farklı olarak birkaç ekleme yapılabilir. Çünkü burada bireyin Freud'un ifade ettiği şekilde oral dönemde hem dengesiz beslenmesi söz konusudur hem de daha önceki bölümlerde Bakırcıoğlu'nun da yapmış olduğu aktarmayı da karşılar nitelikte bir açıklama yapılmıştır. Çünkü bu açıklamaya göre çocuk oral dönemde kendisine verilen gıdayla annesi tarafından sevilme durumu arasında bağlantı kurabilmektedir (Bakırcıoğu, 2011, s. 37-38). Bu dönemde annesiyle yakın ilişki içerisinde olan çocuk kendisine besin verilmesini sevildiğinin göstergesi olarak düşünebilmektedir. Bu nedenle de yukarıdaki alıntıda da belirtildiği üzere daha çok

sevilmek isteyen çocuk ebeveynleri tarafından daha çok önemsenmek için kendisine verilen besinleri reddedebilmektedir.

Yukarıda çocukluk döneminde kendini değersiz hissettiğini belirten Ayça aynı zamanda yalnızlık hissini de aşağıdaki şekilde vurgulamıştır:

> *"sessiz bir çocukluk dönemi geçirdim. Kendimi o kadar yalnız hissetmeye başlamıştım ki müzikle ilgilenmeye başladım ve şarkılar yazmaya başladım. Sözler hep depresif içerikliydi. Yalnızlığımı, insanlara olan öfkemi en iyi bu sözlerle ifade ediyordum. O dönemlerde anneme bile kendimi açamıyor, ifade edemiyordum. O kadar yalnızdım". (Ayça)*

Yukarıda sessiz bir çocukluk dönemi geçirdiğini ifade eden Ayça'nın aksine Filiz sessiz bir çocukluk dönemi geçirmediğini aşağıdaki şekilde vurgulamıştır:

> *"mesela çocukken çok yaramaz bir çocuktum ben. Haddinden fazla yani kavgasız eve geldiğim gün yoktu. Çok haşere bir çocuktum". (Filiz)*

Tıpkı Ayça ve Meltem gibi çocukluk döneminde kendisiyle ilgili olan olumsuz hislerinden bahseden Tutku Berna bazı sebeplerden dolayı çocukluk döneminden beri özgüvensiz olduğunu aşağıdaki gibi vurgulamıştır:

> *"babamın sürekli üstüme düşmesinden dolayı özgüvenim hiç olmadı. Kendi başıma kendi işimi yapamıyordum. Ama hastaneye yattıktan sonra babama hayır sen yapma demeye başladıktan sonra özgüvenim yerine geldi". (Tutku Berna)*

Yukarıda ki alıntıda Tutku Berna korumacı, aşırı derecede üstüne düşen, hiçbir işi kendi başına yapmasına izin vermeyen bir babası olduğundan bahsetmektedir. Aile kuramcısı Salvador Minuchin'e göre bu türden aileler *"enmeshed"* yani ağ gibi saran ailelerdir ve bu türden ailelerin çocuklarında yeme bozuklukları ortaya çıkmaktadır. Çünkü bu türden ailelerde çocuğun her işine karışma, yaşamına fazla müdahale etme durumu söz konusudur. Çocuğun yaşamına müdahale edilmesinin sonucu ise özerkliğin gelişememesidir. Bu nedenle çocuk yaşamının her aşamasında ailesine bağımlı hale gelmekte ve kişiliğini de bu yönde geliştirmektedir (Comer, 1998, s. 388). Bu nedenle Minuchin ve arkadaşları anoreksiya nervosayı deneyimlemiş olan bireylerin esnek olmayan, katı, aşırı koruyucu ve çatışmadan kaçınan ailelerden geldiklerini ileri sürmüşlerdir (Minuchin vd., 1978). Yukarıda ki alıntıda da görüldüğü üzere Tutku Berna babasının üstüne çok düştüğü dönemlerde hiçbir işini kendi başına yapamadığından

bahsetmektedir. Bu da katılımcının özgüvensiz bir kişilik yapısına bürünmesine neden olmuştur.

Kendisini yalnız hissettiği için şarkılar yazmaya başlayan Ayça'nın çocukluğunda yazdığı şarkı sözlerinden biri aşağıdaki gibidir:

"Yokuş aşağı koşuyorum,
Neden kimsenin umurunda değilim?
Neden kimse benim için çaba sarf etmezken ben değişiyorum?
Ne düşünüyorum ki, yaşamın benim için değişeceğini mi?
Ben şimdi yokuş aşağı koşuyorum.
Eğer şimdi gidersem geriye tekrar dönemem biliyorum". (Ayça)

Yukarıdaki şarkı sözünde de görüldüğü gibi Ayça burada hem yalnızlığını hem de daha önceden de ifade ettiği üzere kendisini değersiz hissetme durumunu ifade etmiştir.

Bu şarkı sözünü yazan Ayça'nın çocukluk döneminde kendisinin çizdiği bir resim **Şekil 1' de** görülmektedir. Bu resim incelendiğinde; dizlerini karnına çekmiş, kollarıyla kendine sarılan, ağlayan bir kadın figürü görülmektedir. Eğer birey dik bir duruş sergiliyorsa bu onun çekingen olmadığının göstergesi olarak kabul edilmektedir. Ama aşağıda katılımcılardan Ayça'nın çizmiş olduğu resimde yansıttığı gibi birey dik durmasının aksine çökük bir şekilde oturuyorsa bu onun çekingen olduğunun, hayat enerjisinin kalmadığının ve canlılığını yitirdiğinin, mutsuzluğunun göstergesi olarak kabul edilmektedir (Altıntaş & Çamur, 2005, s. 143). Hauser'e göre fiziksel olarak bireyde yıkıntılara yol açan bu bozukluk, sadece başka hastalıklar getirmemektedir. Aynı zamanda bireyde yeterli beslenememeden dolayı mutlu olamama durumunu da ortaya çıkarmaktadır. Böylece mutlu olamayan bireyin depresyon gibi bozuklukları deneyimlemesi de kaçınılmaz hale gelmektedir (Hauser, 1972, s. 36).

Ayrıca resimde bireyin kollarını bacaklarına kovuşturması içine kapanık bir duygu durumu içerisinde olduğunu ve kendini güvende hissetmediğini göstermektedir (Keskin, 2015, s. 70-71). Tuncel'e göre Ayça'nın resimde yansıttığı durumda kollar birbirini tamamen sardığı, buna ayaklar da dâhil edildiği için tam kapanma söz konusudur ve çekingenliğin, kendisini kapatarak saklanmanın göstergesidir (Tuncel, 2013). Daha sonraki bölümlerde Woolf anoreksik bireylerin en belirgin özelliklerinden birinin içe kapanma ve kendini toplumdan soyutlama olduğunu belirtmektedir (Woolf, 2014, s. 13). Hem anoreksiya nervosayı deneyimleyen bireylerin ifadeleri hem de Ayça'nın anoreksiya

nervosayı deneyimlediği süreç içerisinde çizmiş olduğu aşağıdaki resim bu belirtilenlerle ilişkilendirilebilir.

Şekil 1. *Ayça'nın Çocukluk Döneminde Kendi Çizdiği Resim*

Ayça'nın aksine katılımcılardan Tijen çocukluk döneminden beri sosyal olduğunu, hiç yalnızlık hissine kapılmadığını aşağıdaki gibi vurgulamıştır:

> *"ondan önce (anoreksiya öncesi olan çocukluk dönemi) beni herkes sosyal, eğlenceli, yani herkes nerdeyse ben ordayım mutlaka. Tijen nerde diyolar mesela, çok sosyalim ve çok fazla iletişimim var insanlarla". (Tijen)*

Anoreksiya nevrosanın çok çeşitli nedenleri olmakla birlikte yukarıdaki bulgular Bruch (1971'den aktaran Bilaç, Perçinel, & Özbaran, 2013, s. 33) Saygılı (Saygılı, 2010, s. 139) ve Wardetzki'nin (Wardetzki, 2010, s. 62) anoreksiyayı ebeveyn davranışı ile ilişkilendiren çalışmalarını hatırlatmaktadır. Hem ebeveynin çocuğu yemeye zorlamasının (Saygılı, 2010) hem de çocuğun kendini değersiz hissetmesine neden olacak şekildeki davranışlarının (Wardetzki, 2010), (Ulutaş, Aksoy, & Çalışkan, 2016, s. 41-43) çocuklukta yeme bozukluklarına neden olduğu ileri sürülmektedir. Wardetzki (Wardetzki, 2010) bu iki davranışı birleştirir ve çocuk her ağladığında yemek yemeye zorlanmasının çocukta duygusal bir yalnızlaşmaya neden olduğunu ya da sevgi ihtiyacının yemekle karşılandığına dair bir düşünceye neden olduğunu belirtir. Yukarıda görüldüğü gibi bu davranışların ikisi de katılımcılar trafından anoreksiyayla ilişkilendirilmektedir.

Bunlar dışında bu araştırma kapsamında görüşme yapılan bireylerden Tutku Berna kendisinin çocukluk döneminden beri aşırı hırslı, mükemmeliyetçi bir yapısının olduğunu ve bazı sebeplerden dolayı özgüvensiz olduğunu vurgulamıştır:

> *"çok hırslı biriyim ve hırsım bazen bana zarar verebiliyormuş bunu gördüm bu hastalıkla. Çünkü kırklı kilolara gelmeden durmayacağım derdim hep. Mükemmeliyetçilikte vardır bende. Ya mükemmel olacak ya da hiç olmasın kafasındayım". (Tutku Berna)*

Daha önceki bölümlerde narsist bireylerle anoreksiye nervosayı deneyimleyen bireyler arasındaki benzerliklere değinilmişti. Bu benzerliklerden biri de Sennett'in de belirttiği üzere bu bireylerin kendilerini en üstün, mükemmel, kusursuz hissetmek istemeleridir (Sennett, 2002, s. 287). Bu mükemmellik olmadığında ise Wardetzkinin'de ifadesiyle bireyde aşağılık duygusu gelişmektedir (Wardetzki, 2010, s. 190). Dolayısıyla bireyin duygularında bu aşağılık duygusuyla bir anda çöküş meydana gelebilmektedir. Yukarıdaki alıntıda görüldüğü üzere katılımcılardan Tutku Berna da her ne kadar mükemmelliyetçi olduğunu belirtmiş olsa da aynı zamanda özgüveninin olmadığı durumlarında olduğundan bahsetmiştir. Yani bireyde hem üstün olma durumu varken, diğer taraftan kendisinde var olan özgüvensizlik o üstünlüğü yok ederek aşağılık duygusuna kapılmasına neden olabilmektedir.

Bu çalışmada yapılmış olan derinlemesine görüşmelerde hem çocuklukta hem de ergenlik ve yetişkinlikte anoreksiya nervosa ile ilişkili olarak katılımcıların üzerinde

durduğu bir konu da erkek bedenidir. Erkek bedeni katılımcılardan biri için ailenin daha çok sevdiğini düşündüğü erkek kardeşine benzemek için ulaşılması gereken bir idealdir. Bir diğeri içinse erkek bedeni erkeklikle, güç ve otoriteyle ilişkilidir. Bu konuya ileride daha ayrıntılı olarak değinilecek olsa da erkek bedeni ile ilgili bu düşüncelerin çocuklukta oluştuğu görülmektedir. Örneğin çocukluk döneminde kendini erkek gibi hissettiğini, daha çok erkeklerden oluşan arkadaş çevresine sahip olduğunu belirten katılımcıların (Meltem, Ceren, Filiz) anlatıları, çocukluk döneminde kendi bedenlerine çeşitli nedenlerle yabancılaştıklarına ya da toplumsal cinsiyet rollerine uyum sağlamadıklarına dair ipuçları vermektedir:

> *"ailemden uzak olduğum için hep kendi ayaklarımın üzerinde durdum. Bu nedenle de biraz erkek gibiydim. Arkadaş çevremde genellikle erkeklerden oluşurdu". (Meltem)*

> *"çocukluğumdan beri diğer kızlar gibi Barbie bebeklere vs. hiç ilgim olmadı. Hep erkek gibi olmak istedim". (Ceren)*

> *"mesela çocukken çok yaramaz bir çocuktum ben haddinden fazla yani kavgasız eve geldiğim gün yoktu eve de şey gibi aynı bizim oranın bir tabiri var erkek kuşlar gibi dokuz, on'dan önce geldiğim saat yoktu. Çok da dayak yemişimdir bununla ilgili. Hep erkek arkadaşlarım olurdu yani kızlarla geçinemezdim. Ya o ben oldum olası bayanlarla geçinemem bilmiyorum niye. Şöyle bir şey söyliyim. Ben mesela hani seninle samimiyetim varsa veya mesela Sibel benim kardeşim gibi. Sibel'in bir hatasını görsem diyorum Sibel burada yanlış yapıyorsun. Mesela onun gönlü hoş olsun diye ona şey yapmam, pışpışlamam. Öyle bir huyum yok benim. Yani geçiştirmem. Mesela erkekler biraz daha açık sözlü olduğu için. Mesela erkekler de öyle. Mesela senin hakkında kötü düşünüyorsa sosyal arkadaşın direk diyo. Mesela o çok hoşuma gidiyor. O yüzden mesela kadınlar biraz daha hani böyle içten pazarlıkçı. Ha bende bir bayanım ama benim bayan arkadaşım yani iki elin sayısını geçmez yani. Ha vardır ama yaşça benden çok büyük insanlar; mesela kırk yaşında kırk iki yaşında elli yaşında insanlarla. Onlarla da neden iyi geçiniyorum? Hep böyle hayata dair iyi örnekler vermeleri, işte belli şeyleri yaşadıkları için. Mesela erkeklerde de biz o olgunluğu görüyoruz. Ya ister istemez tamam yaşı küçükte olsa belirli durumlara çok olgun davranıyorlar ondan dolayı. Mesela Ferhat olsun işte bak mesela yarın benim Erzincan'dan lise arkadaşım beni görmeye gelcek buraya bak. Erzincandan lise arkadaşım ve erkek bak düşün. Ve farklı bölümlerde okuyorduk. O tıpta okuyordu ben düz lisede okuyordum. Bak halen daha görüşüyorum. Evli, iki tane çocuğu var. Çok tatlı bir eşi var. Bak mesela benim yaşıtım olan bayan sayısı iki elimin sayısını geçmez. Erkeklerin vücuduna özenme durumu hiçbir zaman olmadı ama onlar kadar güçlü olmayı istemişimdir. Vücut olarak değil de güçlü olmayı istemişimdir". (Filiz)*

Yukarıdaki alıntılarda görülen erkek bedeni teması, ataerkil sistemin bağlamı içinde anlam kazanmaktadır. Erkek bedenine benzer bir bedene sahip olmak erkeklerin güçlü, kadınların zayıf kabul edildiği ataerkil toplumda (Özkoçak & Tavuz, s. 187) güce ulaşmanın, iktidarı ele geçirmenin bir yolu olarak görülebilir.

Katılımcılardan bazıları çocukluk döneminden itibaren yeme bozuklukları dışında başka sağlık problemleri olduğunu da belirtmişlerdir. Bu sağlık problemleri arasında aşağıdaki alıntılarda görüldüğü gibi disleksi ve kekemelik yer almaktadır:

> *"ilkolkul ikinci sınıfa başladığımda disleksi hastası olduğum anlaşıldı". (Ayça)*

> *"dört-beş yaşlarında kekeme bir çocuktum. Doktorlar bunun çok küçükken hafızamdan silinmiş olan bir durumdan kaynaklandığını söylüyorlar. Bunun için ilerleyen zamanlarda hipnoz yapılacak". (Ceren)*

Katılımcıların çocukluk dönemleri hakındaki alıntıları[29] incelendiğinde literatürdeki tartışmaların katılımcıların yaşamlarında somutlaştığı söylenebilir. Her ne kadar bütün katılımcılar çocukluklarıyla ilgili olumsuz algılara sahip değillerse de çocukluklarındaki bazı deneyim, davranış ve tutumların beden algılarını erken yaşta şekillendirmeye başladığı söylenebilir. Bununla birlikte elbette bu verilere dayanılarak çocukluktaki bu düşüncelerin anoreksiya nervosanın nedeni olduğu söylenemez. Kaldı ki önemli olan anoreksiya nervosanın nedenlerinin ne olduğu değil, katılımcıların anoreksiya nervosa deneyimini hangi diğer deneyim ve süreçlerle ilişkilendirdiğini ortaya koymaktır. Bu nedenle bu konuda katılımcıların neler söylediğine eğilmek yerinde olacaktır.

4.2. Anoreksiya Nervosaya Giden Yolda Bireyde Anoreksiya Nervosanın Gelişmesine Etkisi Olan Süreçler

Daha önceden Haspolat vd.'nin de (Haspolat, Yolbaş, & Aktar, 2016, s. 169) belirttiği üzere bireyde anoreksiya nervosanın gelişmesine etkisi olan pek çok süreç

[29]Bu kısımda katılımcıların çocuklukları analiz edilmemekte, çocuklukları hakkındaki anlatıları ve anılarını anoreksiya ile ilişkilendirme ya da ilişkilendirmeme biçimleri incelenmektedir.

bulunmaktadır. Bu süreçler aileden kaynaklı gelişebileceği gibi; sosyal medya, arkadaş çevresi ya da doğuştan gelen biyolojik durumlardan dolayı da gelişebilmektedir. Bu nedenle bu çalışma kapsamında derinlemesine görüşme yapılan katılımcılara kendilerinde anoreksiya nervosanın başlamasını, gelişmesini tetikleyen olayların, durumların neler olduğu sorulmuştur. Katılımcıların kendilerine yöneltilmiş olan bu soruya verdikleri cevaplara göre bireylerde anoreksiya nervosanın gelişmesini tetikleyen durumların çocukluk dönemi sonrası olan ergenlik dönemine denk geldiği ortaya çıkarılmıştır.

4.2.1. Anoreksiya nervosanın başlamasında ve gelişmesinde etkili olan durumlarla ilgili kodlamalar ve bu kodlamaların analizi

Bu bölümde anoreksiya nervosaya giden yolda bireye etki eden durumlar bireyin kendisinden kaynaklı, aileden kaynaklı, sosyal medya kaynaklı, karşı cinsten kaynaklı, toplum baskısından kaynaklı ve yemek yenilen mekândan kaynaklı durumlar olarak belirlenen kodlamalar dâhilinde incelenecektir. Elde edilen kodlamalardan da görüldüğü gibi anoreksiya nervosaya giden yolda katılımcılara etki eden pek çok ortak durum, süreç bulunmaktadır. Bu durumlar arasında bireye en çok etki eden ve ortak olarak görülen durumun aileden kaynaklı olduğu gözlenmiştir. Yapılan görüşmeler sonucunda çoğunluk (Ayça, Bilnur, Ceren, Tutku Berna) aileden gelen az ye baskısına maruz kaldıklarından bahsetmişlerdir. Anoreksiya nervosaya giden yolda aileden gelen az yemek ye baskısının kendilerinde anoreksiya nervosanın gelişmesine etki ettiğini düşünen katılımcılar aşağıdaki alıntılarda da görüleceği gibi; zamanla yemek porsiyonlarını azaltmalarıyla kendilerinde anoreksiya nervosanın gelişmesi arasında bağlantı kurmuşlardır:

> *"annem, babam özellikle annem daha çok söylerdi az yememi. Ama ben önemsemiyordum. Sonra bu söylemler zamanla canımı yakmaya başladı ve böylece yediğim porsiyonları azalttım. Daha sonra tamamen yemek yemeyi bıraktım. Ve sonunda bir anoreksiyaydım". (Ayça)*

> *"neyi nasıl yemem gerektiğine ben değil onlar karar veriyor". (Bilnur)*

> *"annemle babamın da baskısı vardı zaten sürekli. Annem "birazcık yemene dikkat et" derdi. Babam "bu saatte bir şey mi yenir dikkat etsene yemene" derdi". (Ceren)*

"annem sürekli az ye dikkat et derdi. Babam ise sürekli tıka basa yedirmek istiyordu beni". (Tutku Berna)

Yukarıdaki alıntılarda da görüldüğü üzere anoreksiya nervosayı deneyimleyen bireylerin neyi yiyip yememeleri, neyi ne kadar yemeleriyle ilgili ailelerinin kontrolü söz konusudur. Bu kontrol durumu daha önceki bölümlerde Turner'ın da belirttiği üzere bireylerin ailelerine karşı isyan etmelerine ve bedenlerini fiziksel olarak köleleştirmenin sonucunda anoreksikleştirmelerine neden olmuştur (Turner, 1996, s. 181).

Diğer taraftan bazı katılımcılar (Meltem, Tutku Berna) aileden gelen az yemek ye baskısından ziyade zorla yemek yedirme durumunun olduğunu belirterek aşağıdaki alıntılarda da görüleceği üzere kendilerinde anoreksiya nervosanın gelişmesiyle bu durum arasında bağlantı kurmuşlardır:

"sekiz yaşıma gelinceye kadar birilerinin ağzıma bir şeyler tıkıştırmasıyla beslendim. Ailede yemek ye baskısı vardı. Tabak geliyorsa o bitmek zorundaydı. İnatçı bir kişiliğe sahibim. Ama ailemde inatçıydı yemeği ağzıma tıkma konusunda. Lise yıllarında öğün atlamaya ve öğünü reddetmeye başladım. Çünkü öğüne otursam babam bana zorla yemek yedirecekti. Sofraya oturuyordum ama ben tokum diyordum". (Meltem)

Özkan'ın daha önceden vurgulamış olduğu geleneklerin ortadan kalktığı modern dünyada insanların daha önceden kendileri için olağan olarak gördükleri durumların modern dönemde risk olarak algılanması yukarıdaki alıntıyı desteklemektedir (Özkan, 2014, s. 104). Gürhan'a göre insan hayatını tehdit eder hale gelen bu risklerden biri de yemek sofralarıdır. Eskiden aile bağlarını güçlendiren kalabalık yemek sofraları bir risk olarak görüldüğü için bireyselleşmenin yaygınlaştığı modern toplumlarda kurulamamaktadır (Gürhan, 2017, s. 564-565).

"babam yemek yemeyi seven biri ve zamanımı onunla daha çok geçirdiğim için çocukluğumdan beri benimde her şeyi yememi istemiştir. Babam sürekli tıka basa yedirmek istiyordu beni". (Tutku Berna)

Daha önceden Kağıtçıbaşı'nın da ifade ettiği üzere çocuğa sosyal değerlerin ilk aktarıldığı kurum olan ailenin çocuk üzerinde kurmuş olduğu baskı ve denetim ilerleyen dönemlerde çocukta bazı bozuklukların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Kağıtçıbaşı, 2010, s. 56-57). Bruch bu aileleri etkili ve etkili olmayan ebeveynler olarak ikiye ayırmaktadır. Ona göre yukarıdaki alıntılarda da belirtilen, aç olmamalarına rağmen çocuğun ağzına sürekli yemek tıkmaya çalışan aileler etkili olmayan ebeveynlerdir. Bu

aileler çocuklarını yemek yemeye zorlayarak ilerleyen dönemlerde açlık ve tokluğu ayırt edememelerine neden olmaktadır. Bu nedenle bu bireylerde ağzına zorla tıkıştırılan gıdalardan iğrenme durumu meydana gelerek anoreksiya nervosa gibi yeme bozuklukları ortaya çıkabilmektedir (Comer, 1998, s. 388-389).

Yukarıda görüleceği üzere katılımcılardan Tutku Berna'ya yemek konusunda kendisine uygulanan baskıda ebeveynleri arasında farklılıklar vardır. Alıntılardan da görüleceği üzere Tutku Berna'ya annesinden *"az ye"* baskısı; babasından ise *"tıka basa yedirme"* baskısı gelmektedir. Bu durum bireyde anoreksiya nervosanın gelişmesinde sadece annenin etkili olabileceği şeklinde okunabileceği gibi, katılımcıda anoreksiya nervosanın gelişmesinde ebeveynlerden ikisininde etkisi olabilir şeklinde de okunabilir. Yukarıdaki alıntıda ve aşağıdaki alıntıda ayrıntılı olarak verildiği şekliyle kendisinde anoreksiya nervosanın gelişmesinde annesinin etkili olabileceğini belirten Tutku Berna gibi Ceren'de kendisinde anoreksiya nervosanın gelişmesinde annesinin etkili olabileceğini aşağıdaki alıntıda görüldüğü gibi ifade etmişlerdir:

> *"annem kilolu biridir. Bu yüzden sürekli onun yaşadığı şeyleri yaşamamı istemez. Bu nedenle sürekli benim gibi olma şeklinde baskıları var. Benim gibi olma derken hem eş seçimi konusunda, hem huyu konusunda, hem de dış görüntüsü yani kilosu konusunda ona benzememi hiç istemedi". (Ceren)*

Yukarıda Ceren'in ifadesi; Freud'un daha önceki ifadelerine göre onu narsist bir birey yapmaktadır. Çünkü tıpkı Ceren'in annesinde olduğu gibi; ebeveynin kendisi en iyi olana ulaşamamışsa bu durumun kendisinde yaratmış olduğu hayal kırıklığını kendi çocuğu üzerinden telafi etmeye çalışmaktadır. Yani kendi ulaşamadığı mükemmelliği çocuğuyla özdeşleştirmeye çalışmaktadır. Böylece ebeveyn çocuğunun kendisinden daha iyi bir yaşam süreceğine inanmaktadır (Freud, 1998).

> *"annem o dönemlerde beni sürekli olarak tartıya çıkarmaya başladı. Altmış kilo olduğumu gördükçe bale de yaptığım için ve yapmaya devam edebilmem için az ye az ye diye sürekli baskı yapıyordu. Sonra bale yaparken bir şey yememeye başladım ve elli sekiz kilo oldum. Sevindim bu duruma". (Tutku Berna)*

Daha önceki bölümlerde Geçtan'ın belirttiği üzere anoreksiya nervosanın daha çok ebeveynini memnun etmek isteyen, onların istediği bedenlere dönüşmek isteyen genç kızlarda görülmesi ve bunun sonucunda kendi benliklerini kaybetmeleri durumu yukarıdaki alıntılarla ilişkilendirilerek okunabilir (Geçtan, 1997, s. 258). Bruch bu

durumu ebeveynin kız çocuklarının bedenleriyle ilgili karar verip onları kontrol altına almaya çalışması ve bu durumun çocukta ilerleyen dönemlerde anoreksiya nervosanın gelişmesini kaçınılmaz hale getirmesi olarak belirtmektedir (Turner, 1996, s. 181). Freud'a göre de kendisi için en iyi olana ulaşamayan ebeveynde hayal kırıklığı ortaya çıkmaktadır. Bu hayal kırıklığını çocuğuyla telafi etmek isteyen anne ya da baba, çocuğunu kendi istediği bedenlere dönüştürmek isteyecektir (Freud, 1998, s. 37). Mesela bir annenin fiziği kötüyse kızının kendisi gibi kötü bir vücut şekline sahip olmasını istemeyecektir.

Katılımcıların çoğunluğunda (Ayça, Meltem, Bilnur, Tutku Berna) ortak olarak görülen durumlardan biri de aşağıdaki alıntılarda da görüleceği üzere katılımcıların sahip oldukları kilolarıyla ilgili çevrelerinde bulunan bireylerin baskısı ve dalga geçme durumlarıdır. Ancak kiloyla dalga geçme durumu ve katılımcı üzerinde uygulanan baskı katılımcıların çoğunluğunda ortak olarak ortaya çıkmasına rağmen; baskı uygulama ve dalga geçme eylemini gerçekleştirenler yönünden farklılıklar ortaya çıktığı gözlenmiştir. Aşağıdaki alıntılarda da görüleceği üzere bazı katılımcıların (Ayça, Meltem) kilosuyla aile üyelerinin (kuzen, abla-abi) dalga geçme durumu söz konusuyken; bazı katılımcıların (Bilnur, Tutku Berna) kilosuyla aile üyelerinin dışında kalan okul çevresindeki öğretmen ve arkadaşlarının dalga geçme durumu söz konusudur. Bunun gibi katılımcıların çoğunluğuna (Ayça, Bilnur, Ceren, Tutku Berna) daha önceden belirtilmiş olan aile baskısının yanında toplumun diğer üyeleri tarafından da baskı uygulanmaktadır.

> *"o dönemde yaşamış olduğum bir olay asıl etken oldu anoreksiyaya yakalanmamda. Elli dokuz kilo olduğumu bilmiyordum o zamana kadar. Sekizinci sınıftaydım. Bir gün kuzenlerimle beraber ekmek fırınına gittik ve orada tartıya çıktım ve tartıya baktığımda elli dokuz kiloydum. Kuzenlerim o anda elli dokuz kilo gelmeme güldüler ve kilomla dalga geçtiler. (kuzenleri kadın) O anda toplumun beni böyle kabul edemeyeceğini düşündüm". (Ayça)*

Yukarıdaki alıntıda Ayça'nın *"toplumun beni böyle kabul edemeyeceğini düşündüm"* şeklinde ifadede bulunması Uran'ın da daha önceki bölümlerde ifade ettiği üzere; onun kendisini diğer bireylerden daha aşağıda gördüğünün ve değersizleştirdiğinin göstergesi olarak okunabilir. Ayça bu alıntıda *"eğer şişmansam değersizim ve değersizsem insanlar beni sevmez ve kabul etmezler"* düşüncesi içerisine girmiştir. Bu ifadelerin Ayça'yı narsistik özelliklere sahip bir birey yaptığı (Uran, 2015, s. 53) söylenebilir. Ersöz'ün daha önceden belirtmiş olduğu gibi birey ancak ince bir vücuda sahip olduğunda toplumun bir parçası olabileceği şeklindeki ifadesi de yukarıdaki

alıntıyla bağlantılandırılabilir. Çünkü Ayça da elli dokuz kilo olduğu için toplumun kendisini böyle kabul edemeyeceğini düşündüğünü belirtmiştir (Ersöz, 2010, s. 44).

Yukarıda ki alıntıda kuzenlerinin dalga geçme durumunu ifade eden Ayça aşağıdaki alıntıda da görüldüğü gibi toplumda bulunan diğer insanların, sahip olduğu kiloyla, bedeninin görünümüyle dalga geçmeleri ve uygulamış oldukları baskılar sonucunda anoreksiya nervosayı deneyimlediğini belirtmiştir:

> *"şişman olduğum konusunda çevrem tarafından yapılan baskılar ve dalga geçmelerin etkisiyle kendimi aç bıraktığımı, zayıflamak istediğimi söyledim ve böylece anoreksiya teşhisi kondu". (Ayça)*

> *"bir tane ablam ve bir tane erkek kardeşim var. Benden daha zayıftılar. Bende kilolu değildim aslında ama onlardan daha kilolu olduğum için bazı zamanlar benle dalga geçiyorlardı. Aslında onlardan daha kilolu görünmemde ergenlik dönemimde adet düzensizliğimden dolayı kullanmış olduğum doğum kontrol haplarının etkisi olabilir. Çünkü o hapları kullanmamla kırk beş kilodan elli sekiz kiloya kadar çıkmıştım". (Meltem)*

> *"bir keresinde bir arkadaşım bayıldı. O anda ilk müdahalede kucakta taşınmıştı arkadaşım. Ve öğretmenim tarafından bir alaya maruz kaldım. (öğretmeni kadın) "Eğer arkadaşının yerine sen bayılsaydın seni nasıl taşırdık". Bu söylem o anda beni altüst etmişti. Etrafımızda başkaları da vardı o sırada on yedi yaşındaydım o zamanlar. (Lise üç) O söylemden sonra diyet yapmaya başladım". (Bilnur)*

Yukarıdaki alıntılar Turner'ın daha önceden belirtmiş olduğu bedenin toplumsal ve kültürel olarak yeniden inşa edildiği görüşünü doğrular niteliktedir. (Turner, 2011, s. 28-29). Katılımcıların ifadelerinde görüldüğü üzere toplum tarafından belirlenmiş olan bir ideal beden vardır ve bireyin bu beden ölçülerine sahip olmaması bireyi mutsuzluğa sürüklemekte ve toplum tarafından olduğu gibi kabul edilmeyeceğine inanmasına neden olmaktadır. Yani daha önceden Oğuz'un belirtmiş olduğu bireyin sahip olduğu bedenle, belirlenmiş olan ideal beden arasındaki farklılık bireyi mutsuzluğa sürüklemektedir (Oğuz, 2005, s. 32).

Simmel'in vurguladığı gibi bireyde herhangi bir durum karşısında belirli bir huzursuzluk gelişmesi ve bunun sonucunda bireyin kendisini çaresiz hissetmesi sonucunda birey dış uyarıcılara karşı uyum sağlamaya başlamaktadır (Simmel, 2003, s. 23). Yukarıdaki alıntıda öğretmeni tarafından Bilnur'a karşı gerçekleştirilen davranış

Bilnur'u altüst ederek çaresiz hissettirmiş ve toplumda empoze edilenlere uyum sağlamak amacıyla diyet yapmaya başlamıştır.

Ayça gibi Bilnur'da aşağıdaki alıntıda da görüleceği üzere toplumu oluşturan diğer bireylerin anoreksiya nervosayı deneyimlemesinde etkili olduğunu belirtmiştir.

> *"çoğu insanın anoreksiya olmasında toplumun ve kitle iletişim araçlarının etkili olduğunu düşünüyorum. Bende etkili olan ise daha çok toplum, yapılan söylemlerdi. Ama bugün internette kilolu insanlara aşağılayıcı yorumlar yapılmakta. Kilolu olanın zayıflaması ise büyük bir şeyi başarmış gibi lanse ediliyor". (Bilnur)*

Yukarıdaki alıntıda görüldüğü üzere bir mekanizma olarak kabul edebileceğimiz internet ve internette şişman insanlar için yapılan aşağılayıcı yorumlar bireyi etkisi altına almaktadır. Medyanın etkisi altına giren birey bu mekanizmaya itaat etmeye başlamakta ve bu itaatin ilerleyen aşamalarında kendi fiziksel yok oluşuna sebep olmaktadır. Foucault'un da daha önceden vurguladığı üzere disiplin mekanizmaları itaatkâr bedenleri ortaya çıkarmaktadır (1992'den aktaran: Giddens, 2010, s. 81). Daha önceki bölümlerde Timurturkan'ın da belirttiği üzere medyada kilolu bireylere yapılmış olan ve ancak zayıf olunarak güzel olunabileceğinin vurgulanması modern bireyi etkilemektedir. Nietsche'ye göre ise bedene şeklini veren baskılayan ve baskılanan arasındaki ilişkidir. Dolayısıyla yukarıdaki alıntıda medyayı ve toplumu baskılayan; toplumdan ve medyadan etkilenen birey baskılanan olarak kabul edilebilir. Baskılananın yani medyadan, toplumdan etkilenen bireyin bilinci; baskılayan yani medya ve toplum tarafından yeniden şekillendirilerek yeni bir beden anlayışı ortaya çıkarılmaktadır (Deleuze, 2006, s. 36-37). Bu nedenle baskılayan olarak bireyi bilinçsiz hale getiren medya Mills tarafından zorbalık araçları olarak kabul edilmektedir (Mills, 2016, s. 221-222). Katılımcının ifadesinde de görüldüğü üzere baskılayan tarafından şişman insanlar hakkında yapılan aşağılayıcı yorumlar ve zayıflamanın büyük bir başarı olarak lanse edilmesi bireyde yanlış beden algısını ortaya çıkararak anoreksiya nervosanın gelişmesine neden olmuştur.

> *"anoreksiya olmamda etkili olan başka bir olay da var. Altıncı sınıfta bir gün fen dersindeyken öğretmenim iskelet konusunu anlatıyordu. Ve bu sırada öğretmenim yağ yığını falan derken bir çocuğun "yani Tutku Berna gibi değil mi hocam" demesiyle kendimi kötü hissetmiştim. Tutku Berna eşittir yağ yığını olmuştu o an". (Tutku Berna)*

Pacteau daha önceki bölümlerde erkek bedeninin aksine özellikle kadınların bedenine yönelik benzetmeler yapıldığından bahsetmiştir. Bu benzetmeler bedenin

yeniden şekillenmesi için bireye etki edebilmektedir (Pacteau, 2005, s. 36). Dolayısıyla yukarıdaki alıntıda da görüleceği üzere arkadaşı tarafından Tutku Bernanın bedeni yağ yığınına benzetilmiştir. Arkadaşının yağ yığını benzetmesi Tutku Bernanın bedenini yeniden şekillendirmesi gerektiğini düşündürmüş ve kendisinde anoreksiya nervosanın gelişmesine neden olmuştur.

Anoreksiya nervosayı deneyimlemesinde yukarıda ki alıntıda da görüldüğü gibi toplumun diğer üyelerine dâhil edebileceğimiz sınıf arkadaşından bahseden Tutku Berna aşağıdaki alıntıda bale öğretmenine de vurgu yaparak kendisinde anoreksiya nervosanın gelişmesine neden olduğunu belirtmiştir:

> *"on üç yaşında bale yaparken altmış kiloydum. Bale öğretmenim altmış beş yaşında bir kadındı. Zayıflaman lazım dedi bana. O dönemden sonra kiloyu kafaya takmaya başladım". (Tutku Berna)*

Yukarıdaki katılımcılar dışında Filiz'de aşağıdaki alıntıda görüldüğü gibi toplumu oluşturan diğer bireylerden (iş arkadaşları) bahsetmiştir. Bu bireyler tarafından kendisi üzerinde uygulanmış olan yemek ye baskısının kendisini yemek yememeye ittiğini belirterek daha çok kilo vermesinde etkili olduklarını belirtmiştir.

> *"işyerindeki arkadaşlar artık dedi sen zayıflamaya başlıosun sen niye bir şey yemiyosun falan filan ya diyorum yemek istiyorum da yiyemiyorum yiyemiyorum dedim canım istemiyo diyodum falan sonra işte onlarda bir çaba göstermeye başladılar ben yemek yiyeyim diye hani şunu ye şunu ye onlar bunu ye şunu ye dedikçe iyice soğuyodum hani sevdiğim yemeyi bile yiyemiyodum". (Filiz)*

Yukarıda kuzen, abi-abla'nın dalga geçme durumunun etkisiyle anoreksiya nervosayı deneyimlediklerini belirten katılımcıların dışında Meltem ve Ceren'de ebeveyni dışındaki akrabalarının (amca, dayı gibi) anoreksiya nervosayı deneyimlemeleri üzerinde etkili olduklarını aşağıdaki alıntılarda belirtmişlerdir:

> *"amca, dayı vs. akrabalarımın bu dönemlerde bazı ifadeleri de oldu. Ailen kardeşlerine bakmıyor da sadece sana mı bakıyor şeklinde ifadelerdi. Çünkü onlar benden daha zayıf ve güçsüz görünüyorlardı". (Meltem)*

> *"TEOG sınavından sonra Kuşadasına yazlığa gitmiştik. Dayımlarda oradaydı. Dayım beni görünce "Ceren bilseydim yanımda spor ayakkabılarımı getirirdim, koşuya çıkardık" dedi. O sırada elimde ekmek vardı. O anda o ekmeği elimden bıraktım ve yeşil çay içmeye başladım. Abur cubur yemeyi kestim. Dışarıda yemek yemeyi kestim. On üç yaşındaydım o sıralar". (Ceren)*

Yukarıdaki alıntılarda da görüldüğü gibi katılımcılardan Meltem'e sahip olduğu kiloyla ilgili olarak hem birinci dereceden ilişkisi olan abi ve ablasından hem de dayı, amca gibi akrabalarından eleştiriler geldiği ortaya çıkarılmıştır. Katılımcıların anoreksiya nervosayı deneyimlemiş olmasında gerek ailesinin gerekse aile dışında çevresini oluşturan iş arkadaşları, okul arkadaşları ya da yoldan geçen herhangi birinin etkisinin olduğunu belirten ifadeleri Foucault'un daha önceden vurgulamış olduğu modern bedenlerin toplum tarafından kontrol altında tutulduğu görüşünü doğrular niteliktedir (Foucault, 1995, s. 59). Yani modern öncesi dönemlerde insanlar hapishanelerde gözetlenip cezalandırılırken; modern dönemde hapishanelerin yerini alan toplum içerisinde toplumu oluşturan bireyler ya da gruplar tarafından gözetlenerek cezalandırılmakta ve disipline edici kontrol ilişkisi kurulmaktadır. (Foucault, 1977'den aktaran Naskali & Altun, 2010, s. 46).

Yukarıdaki alıntılardan farklı olarak katılımcılardan Ayça aşağıdaki alıntıda da görüleceği üzere ailesi tarafından daha çok sevilirim düşüncesiyle bedenini erkek kardeşinin bedenine [30]benzetmek istediğini ve anoreksiya nervosayı deneyimlediğini belirtmiştir:

> *"bir tane abim var ve sanırım evde en çok o seviliyordu o dönemde. Bu yüzden hep erkek olmak istemişimdir. Çünkü bu şekilde yani erkek olsaydım ailem tarafından daha çok seviliceğimi düşündüm. Abim gibi erkeklerle mahalle maçı yapıyordum o dönemlerde. Davranışlarımı ve dış görüntümü abime benzetmeye çalıştım". (Ayça)*

Sarı'nın daha önceden vurgulamış olduğu anoreksiya nervosayı deneyimlemiş olan kadınların çoğunluğunun ailesi tarafından istenmeyen, sevilmeyen bireyler olduğu görüşü yukarıdaki alıntıyla ilişkilendirilerek okunabilir (Sarı, 2009, s. 76). Çünkü bu ailelerde erkek çocuğa daha çok değer verilmekte ve erkek çocuk daha çok sevilmektedir. Bu da kız çocuğunun kendisini eksik, değersiz hissetmesine neden olarak erkek bedenine sahip olursam ailem tarafından daha çok değer görür ve sevilirim düşüncesine girmesine neden olmaktadır. Wardetzki'nin de ifadesiyle anoreksiya nervosayı deneyimleyen bireyler kadınlığı bir problem olarak görmeye başlamaktadırlar (Wardetzki, 2010, s. 90).

[30]Erkek bedeniyle ilgili daha önceki alıntılarda bahsedilen, erkeğin toplum içerisinde güç ve otoriteye sahip olması yönünden katılımcının kendi bedenini erkek bedenine benzetme durumundan farklı bir durumdur.

Bu çalışmada yapılmış olan derinlemesine görüşmelerde katılımcılarda anoreksiya nervosayı geliştiren durumun sadece aile çevresi ya da katılımcının ailesi dışındaki çevresini oluşturan akrabaları ya da arkadaş grubu olmadığı gözlenmiştir. Yani katılımcının kendini beğenmeme, popüler olma isteği, vücudunun belli hatlarını beğenmemesi nedeniyle kadınlığı reddetmesi, kendisinden daha zayıf olan hemcinslerini kıskanması, onlar gibi olmak istemesi ve fazla yoğunluktan dolayı yemek yemeye vakit ayıramaması gibi kendisinden kaynaklı sebeplerinde katılımcıda anoreksiya nervosanın gelişmesine neden olduğu gözlenmiştir. Mesela aşağıdaki alıntıda çoğunluk (Ayça, Meltem, Bilnur, Ceren, Tijen) vücutlarının belirli bölgelerini (göğüs, bacak, göbek gibi) takıntı haline getirdiklerini hatta bu çoğunluktan bazıları (Ayça, Meltem, Bilnur) vücutlarında istemedikleri bölgeleri reddetmeleri sonucunda kadınlığı reddetmeleriyle daha çok zayıflamayı amaçlayarak kadınsı hatlarını ortaya çıkaran bölgelerini yok etmeleriyle kendilerinde anoreksiya nervosanın gelişmesi arasında bağlantı kurmaktadırlar.

> *"kendimi kilolu olarak gördüğüm zaman sekizinci sınıftaydım. Bacaklarıma bakıp ne kadar kilolu olduğumu söylüyordum sürekli". (Ayça)*

Bacaklarından memnun olmadığını belirten Ayça aşağıdaki alıntıda da kadınlığı reddettiğini belirtmiştir:

> *"öncelikle adet olmak istemiyordum. Bu dönemde yani anoreksiya olduğum dönemde iki ay boyunca regl olmadım. Adet olunca kendimi kirlenmiş hissediyordum. Göğsümün çıkması bedenime fazlalık gibi geliyordu. Olmasaydı da olurdu diye düşündüm. Ve unutmadan eklemek istiyorum sekizinci sınıftayken üç tane erkek tarafından tacize uğradım. Fiziksel olarak değildi ama söylemiş oldukları rahatsız edici sözler beni rahatsız etti. Ve sadece bir kız olduğum için o lafları duyduğumu düşündüm. Bu nedenle de kadın olmak bana fazla gelmişti o dönemlerde. Bu yüzden erkek gibi dümdüz bir vücut, kalça ve göğüs hatlarımın kaybolduğu bir beden yapısına sahip olma isteği vardı bende". (Ayça)*

> *"ortaokul dönemimde koşu takımındaydım. Sporla daha çok ilgiliydim o dönemlerde. Lise döneminde evde kendi kendime spor yapmaya başladım. Vücudumda neremi beğenmiyorsam o bölgeme yönelik sporlar yapıyordum. Mesela kalça ve göbek hareketleri çok yapardım. Çünkü onların tamamen eriyip dümdüz olması gerekiyordu". (Meltem)*

Yukarıdaki alıntıda kalça ve göbeğini zayıflatmaya çalışan Meltem'de Ayça gibi kadınlığı reddettiğini aşağıdaki alıntıda olduğu gibi belirtmiştir:

"arkadaş çevremde genellikle erkeklerden oluşurdu. Belki de çevremin erkeklerden oluşmasından kaynaklı olarak ergenliğimde cinsiyeti reddediyordum hep. Bu hem toplumsal anlamda hem biyolojik anlamda bir red. İlk zamanlar toplumsal cinsiyeti reddetsem de zamanla cinsiyeti yani biyolojik olan kısmı da reddettiğimi fark ettim. Çünkü kadın olarak bedenimi, vücudumu, belirginleşen hatları sevmiyordum. Bana göre bir kadının vücudu da erkek vücudu gibi düz hatlara sahip olmalıydı". (Meltem)

"şu anda dış görünüm benim için önemli değil. Ama anoreksiya olmadan önce göğsümün çok büyük olduğunu düşünürdüm ve belki zayıflarsam onlarda küçülür demiştim". (Bilnur)

Giddens'a (2010) göre anoreksiya nervosa bireyin dış görünümüyle alakalıdır. Bu nedenle dış görünümüne erkeklerden daha fazla önem verdikleri için kadınlarda daha çok görülmektedir. Bu yeme bozukluğu bazen kadınların kadınlıklarını reddetmeleriyle bazen de toplumsal cinsiyet kavramının kadın ve erkek arasında yapmış olduğu ayrımlardan dolayı gelişmektedir. Çünkü toplumsal cinsiyetin kadın ve erkek arasında yapmış olduğu ayrımlarla bireylere verilen roller farklılaşmaktadır. Verilmiş olan roller kadınlar tarafından beğenilmediğinde ve yerine getirilmek istenmediğinde ise dişil olan bedenini eril bedenin şekline dönüştürmeye çalışmaktadır. Bu nedenle katılımcıların yukarıdaki ifadeleri Giddens'ın bu görüşleriyle bağlantılandırılarak okunabilir (Giddens, 2010, s. 140)

Yukarıdaki alıntıda göğsünün büyük olmasından memnun olmadığını ve zayıflamak istediğini belirten Bilnur'da Ayça ve Meltem gibi kadınlığı reddettiğini aşağıdaki alıntıda olduğu gibi ifade etmiştir. Ayrıca Bilnur'da katılımcılardan Ayça'nın üç erkek tarafından tacize uğraması gibi tacize uğrama durumu söz konusudur. O halde iki katılımcıda ortak olarak ortaya çıkan bu taciz durumu, kadınlığı ortaya çıkaran vücut hatlarının reddine sebep olma ve bu durumun katılımcıda anoreksiya nervosayı geliştirmesi şeklinde okunabilir.

"beş yaşındayken cinsel tacize uğradım. (komşunun çocuğu tarafından) O zaman çok küçüktüm ama hala hatırlıyorum o anı ve bazen kadın olduğum için utanıyorum. Bu durumum anoreksiya olmadan önce daha yoğundu. Cinselliğe hoş bakmıyorum. Bu yüzden vücudumun gelişmesini hiç istemedim. En küçük çocuk kalmak isterdim hep". (Bilnur)

Daha önceden vurgulanmış olan; Palmer'in bireyin cinsel tacize uğramış olması durumuyla, ilerleyen yaşlarda kendisinde anoreksiya nervosanın gelişme ihtimalinin

yüksek olması durumu arasında kurmuş olduğu ilişki de yukarıdaki alıntılarla ilişkilendirilerek okunabilir (Palmer, 2004, s. 38).

Vücudunun belirli hatlarını beğenmediğini (göğüs) ve bu nedenle zayıflamak istediğini belirten Bilnur, aynı zamanda belirli dönemlerde kendini beğenmediğini aşağıdaki alıntıda görüldüğü gibi ifade etmiştir.

> *"çocukken normal kilodaydım. Normal kiloya, vücut ölçülerine sahiptim. Ergenlik dönemine geldiğimde kendimi beğenmemeye başladım". (Bilnur)*

Bilnur gibi katılımcılardan Ceren'de göğsünün büyük olmasından memnun olmadığını ve göğsünü küçültmek için zayıflamak istediğini aşağıdaki alıntıda olduğu gibi ifade etmiştir:

> *"anoreksiya olmadan önce en çok göğüslerimden memnun değildim. Büyükler çünkü. Bu nedenle göğüslerim küçülsün isterdim hep. Göğüslerimin büyük olmasını sevmediğim için sutyenim ne zaman bol gelmeye başlıyorsa o zaman anlardım zayıfladığımı". (Ceren)*

Daha önceden Turner obezitenin bireyde depresyon durumunun gelişmesine neden olduğundan bahsetmişti. Bu durumla ilgili yapılmış olan çalışmada bireylerin bazen vücutlarında meydana gelen gelişimlerden rahatsızlık duydukları belirtilmiştir. Mesela ergenlik döneminde kadınlar göğüslerinin, kalçalarının yani vücutlarındaki belirli hatların büyümesi, gelişmesiyle kendilerini rahatsız hissedebilmektedirler. Bu nedenle bu kadınlar vücutlarında meydana gelebilecek olan gelişmeleri en aza indirgeyebilmek için daha az yemek yemeye, hatta bazen hiç yememeye başlayabilirler. Bunun sonucunda bu kadınlar vücutlarının gelişimini olumsuz yönde etkiledikleri için çeşitli sağlık problemleriyle yüzleşebilmektedirler (Turner, 2011, s. 32). Ayrıca daha önceden Garfinkel ve Garner'in de belirtmiş olduğu modern dönemde düz göğüslü olmanın moda haline gelmesi de yukarıdaki katılımcıları etkisi altına almış olabilir (Comer, 1998, s. 384).

> *"ellerim işte biraz etli falan böyle. İşte tam kemancı elim var. Daha kemikli bir yapı daha ince falan olsun diye düşünürdüm. Bana tombik geliyor. Şuralar etli etli yani (gülerek ellerini gösteriyor). Bacaklarıma bakıyorum falan bacaklarımı her zaman beğenmişimdir ama. Yedi yıl falan dans ettiğim için bale yapmıştım üç yıl, yedi yılda halk danslarına gittim bide aynı zamanda yüzücüydüm ben. Lisede falan bıraktım". (Tijen)*

Aşağıdaki alıntıda üç katılımcı (Meltem, Ceren, Tijen) kendilerinden daha zayıf olan hemcinslerini kıskanma ve bu nedenle onlar gibi olmak istemeleriyle, kendilerinde anoreksiya nervosanın gelişmesi arasında da bağlantı kurmuşlardır:

> *"ablamla, erkek kardeşim şuanda benden daha kilolular. Ablam benden zayıf olmamalıydı. Gelen hastalarımda bile benden zayıf birini gördüğümde başka bir diyetisyene yönlendiriyorum. Zayıf olarak gelen hastalarıma kilo aldırmaya çalışmam eğer sağlıklılarsa. Çünkü vücut dediğimiz şeyin kilo alsak da versek de bizi memnun etmeyeceğini düşünüyorum. Bu nedenle hastalarıma ya olanı sevmelerini söylüyor, ya da başka bir doktora yönlendiriyorum". (Meltem)*

> *"en yakın kız arkadaşım kırk yedi kilo. Anoreksiya olmadan önce tartıya çıktım ve seksen küsür kilo olmuştum. En son altmışaltı kilo geliyordum. Dayımın söylediği söz aklıma geldi. Sonra tartıya tekrar baktım. Moralim bozuldu ve bir yandan da kız arkadaşımı kıskandım. Her seferinde her ortamda ilgi çeken o oluyordu. Onu kıskanıyordum ama yine de ondan vazgeçemiyordum". (Ceren)*

Ulusoy ve diğerlerinin daha önceden belirtmiş olduğu gibi genç kadınların çoğunluğunda kendisinden daha fit ve zayıf olan arkadaşlarına özenme durumu olduğu için, bu durum söz konusu olduğunda kendilerini arkadaşlarından daha kilolu görebilmektedirler (ULUSOY, GÖRGÜN-BARAN, & –DEMİR, 2003, s. 56). Kemberg'in de daha önceden belirttiği gibi hemcinsini kıskanan bu bireyler kendilerini değersizleştirmektedirler (Kernberg, 1999, s. 213).

> *"yeme alışkanlığımın nasıl bozulduğunu hatırlamıyorum açıkçası ama ya bir şekilde sonra ben böyle takıntı haline gelmeye başladı. Manken hastalığı ya zaten, böyle karnımda hiç yağ olmasın böyle hatta sixpad'lerim çıksın. Baklavalarım olsun, adonislerim belli olsun işte falan filan o kafadaydım. Yani bir şekilde şey olmaya başladı. O kadınların vücudunu gördükçe, bide onun bir ilişkisi vardı bitiremediği. Başka bir şehirde. O kız da sürekli spor yapıyordu. Onunla fotoğraflar atıyodu. Çünkü benle beraberken onunla da beraberdi. O zamanki aptallığım diyim; yani şuan böyle bir şeyi zaten kabul etmem ama o zaman tamamen gözüm böyle kapanmıştı yani ve her şeyi karşıma alıyodum tamamen aptallık şuan düşündüğüm zaman. Onun böyle çıplak çıplak fotoğraflarını falan atıyodu mesela. Çünkü onlar sevgili sonuç olarak onlar üç yıldır dört yıldır beraberler. Ben daha yeniyim ve bana sürekli ayrılacağını söylüyor falan. O buraya taşındı benim için. İzmir'den geldi". (Tijen)*

Yukarıdaki alıntıda Tijen'in sixpad'lerinin çıkmasını, baklavalarının olmasını adonislerinin olmasını istemesi; bunların olması için sürekli spor yapması Özkan'ın ifadesiyle *"kas pornografisi"*'dir. Ona göre günümüz modern dünyasında fitness

modellerin dümdüz karınlarıyla ya da güçlü görünen kalçalarıyla yaratılmış olan ideal bedenler *"kas pornografisinden"* başka birşey değildir (Özkan, 2014, s. 27).

Kernberg'e (1999) göre hem anoreksiya nervosayı deneyimleyen bireylerde hem de narsist bireylerde hayran oldukları bireylere karşı kıskançlık durumunun olması söz konusudur. Hayran olduğu birey kendisinden üstün olduğu için birey kendisini onun yanında değersizleştirerek onun gibi olmaya çalışmaktadır (Kernberg, 1999). Yukarıda katılımcılardan Meltem, Ceren ve Tijen'in ifadeleri de bu ifadeyle ilişkilendirilerek okunabilir. Çünkü kıskanmış olduğu hemcinsi kendisinden daha üstün niteliklere sahiptir. Mesela yukarıdaki alıntıda Ceren arkadaşının zayıf olmasından dolayı toplum içerisinde daha çok ilgi çekmesinden bahsetmiştir. Bu durum Ceren'de toplum içerisinde değersiz olduğu düşüncesini geliştirebilmektedir.

Katılımcılardan Bilnur ve Ceren'in zayıf olanların popüler olduğunu düşünmeleri ve bu nedenle zayıflamaya çalışmalarıyla anoreksiya nervosayı deneyimlemeleri arasında ilişki kurmaları aşağıdaki alıntılarda görüldüğü gibidir:

> *"erkeğin benim için yorum yapması önemli olmasa da bazen değer verme derecene göre değişebiliyor. Ve anoreksiya olmadan önce erkekler için hep kankaydım. Çünkü seksen iki kiloydum. Kilolu olan kanka zayıf olan popüler oluyordu. Bu yüzden popüler olmak için zayıflamak istedim. Böylece istediğim kıyafetleri de giyebilirdim. Zayıflığın sadece popülerlik kazandıracağı düşüncesiyle kilo vermek istedim. Güzelliğin zayıflıkla ilgili olduğunu düşünmüyorum. Hiçbir zaman çok güzel olmak amacım da yoktu. Unutmadan ekleyeyim daha önceden belirttiğim gibi öğretmenimin okulda herkesin önünde "sen bayılsan seni nasıl taşırdık" sözü de olmayan popülaritemi daha da imkânsız hale getirmişti gibi hissetmiştim o dönemlerde". (Bilnur)*

Yukarıdaki alıntıda öğretmenin tavrı *"olmayan popüleritemi daha da imkânsız hâle getirdi"* diyen katılımcının kendisini değersizleştirmesine neden olduğu söylenebilir. Kendisini değersiz gören birey daha önceden Uran'ın da belirtmiş olduğu *"değersizsem popüler olamam, değersizsem insanlar beni sevmez"* gibi düşünceler içerisine girmektedir (Uran, 2015, s. 53). Bu değersizliği ortadan kaldırmak için bazı alışkanlıklarını (yeme alışkanlıkları gibi) değiştirmeye başlayan birey kendisinde bir takım bozuklukların ortaya çıkmasına neden olmaktadır.

Yukarıda ki alıntıda güzelliğin zayıflıkla ilgili olmadığını belirten Bilnur'un aksine Tutku Bema zayıf olmakla güzel olunabileceğini ve bu nedenle zayıflamak istediğini aşağıdaki alıntıda görüldüğü gibi ifade etmiştir:

"o dönemde güzellikle zayıflığın birbirine eş değerde olduğunu düşünürdüm. Bu yüzden güzel olmak için zayıfladım". (Tutku Berna)

Daha önceki bölümlerde Elcik ve Özenç'in (Elçik & Özenç, 2010, s. 11) vurguladığı eskiden çirkinliğin göstergesi olarak kabul edilen özellikler; yani sıska, sıfır bedenlerin, günümüz modern dünyasında güzelliğin anlamı olarak görülmesi; Goodman'ın da (Goodman, 1995, s. 80) ifadesiyle bir kadının bedeninin zayıf olmasının güzelliği; şişman olmasının ise çirkinliği simgelemesi yukarıdaki alıntıyla ilişkilendirilebilir.

"dokuzuncu sınıfa geçmiştim. Ve popüler olmam gerektiğini düşündüm. O yüzden de fiziksel görüntüm önemliydi ve güzel olmalıydı. Daha çok zayıflayarak, zayıflamayı isteyerek popüler olmayı amaçlamıştım. Ve mutlu olmayı amaçlamıştım. Daha çok başarılı olacağıma da inandım". (Ceren)

Narsistik bireyin kendisini değersizleştirmesi ve değersiz olduğuna inandığı için herhangi birşeyi başaramayacağı düşüncesine girmesi sonucunda bu birey bu değersizliği nasıl ortadan kaldırabilirim düşüncesi içerisine girmektedir. Bu nedenle narsist birey toplumda iki tür insanın var olduğunu düşünür. Birinci tür toplum içeirisinde popüler olan, saygınlığı olan ve herkes tarafından tanınan; ikinci tür ise değersiz olan insanların oluşturduğu gruptur. Narsist birey birinci grup içerisinde yer almak ister. Toplum içerisinde popüler olan insanlar medya tarafından fit bedenlere sahip bireyler olarak yansıtıldığı için, bu bireyler birinci grup içerisinde yer almak istemektedirler (Uran, 2015, s. 53). Çünkü bu bireyler Kernberg'in (Kernberg, 1999, s. 206) daha önceden de vurguladığı üzere toplumda büyük başarıları olan bu bireylere karşı hayranlık duymaktadırlar ve onlar gibi olma çabası içerisine girmektedirler. Şişman olmaları demek ikinci grupta yer alan ve toplum tarafından değersiz olarak nitelendirilen insanların oluşturduğu gruplardır. Yukarıda Ceren'in ifadeleri bu durumla ilişkilendirilebilir. Kagan'ın daha önceki bölümlerde belirtmiş olduğu bireyin kendi idealleriyle çelişen nesneleri çirkin olarak kabul etmesi durumu da yukarıdaki alıntıyla ilişkilendirilerek okunabilir (Kagan, 1982, s. 111). Çünkü yukarıdaki alıntıda Ceren'in ideali popüler olmaktır. Şişmanlık ise Ceren için popüler olmanın önünde bir engeldir. Bu nedenle Ceren ideali olan popüler olma isteğiyle zayıf bir bedene sahip olma arasında ilişki kurmaktadır.

Katılımcıların kendilerinden kaynaklı zayıflamalarında etkili olan yukarıda belirtilen sebeplerden farklı olarak sadece bir katılımcı (Filiz) işinin çok yoğun

olmasından dolayı yemek yemeye vakit ayıramaması ve anoreksiya nervosayı deneyimlemesi arasındaki bağlantıyı aşağıdaki alıntıda görüldüğü gibi kurmuştur:

> *"nisan mart nisan gibi bişeydi kilo kaybım oldu ben şeye bağlamıştım; hani yurt ortamındayım, işte uyku düzenim yok. Bide çalıştığım işyerinde de kalıyorum. Ailem Sarıkamıştaydı ve bizim oranın iklimi serttir. Hani bilirsin kış aylarında yollar kapanır, bilmem ne. Git gel de sorun oluyodu. O yüzden gitmedim hani sömestr tatilinde falan. Öğrencilerin falan ayrıldığı dönemde gidiyodum. On beş günlüğüne gidip kalıp geliyodum. Ben ilk ona bağlıyodum. Çünkü niye eee sürekli yurttaydım, işte acil bir durum olursa birine müdahale ediyodum. Kız yurdu bide. İntihar eden kendini kesen doğrayan falan... Uyku problemim yoktu. Paronoya bağlamıştım bir dönem. Iıuı sonra o süreçte atlattım. Sonra yine aynı sıkıntı çıktı ben direk ona bağlıyodum. Diyodum hani yurt ortamındayım, işte yoğun bir tempom var, hem okul hem iş işte. Bide erkek arkadaşımla sıkıntılarım vardı. Ben ona bağladım. Sonra istem dışı yemek yememeye başladım. Sabah bir kahvaltı yapardım. Sabahları kahvaltı yapardım işte. İş arkadaşlarıyla otururduk güzel kalabalıkta yemek yerdim. Iıuıı öğlen yemeği yemezdim kesinlikle, kahvaltıyı çok erken saatte yapamıyodum o süreçte yapamıyodum yani. Mesela sabah sekizde, dokuzdada kahvaltı yapanlara imrenirdim ya böyle durup onları izlerdim, ya nasıl yiyo falan diye. Çünkü ben on bir'den önce yemek yiyemiyodum, yani midem almıyodu. Iıuı ondan sonra on bir'de falan kahvaltı yaptığımı düşün, akşamda okula gidiyorum mecbur bir şeyler yemem lazım. Çünkü ikinci öğretimim, bide okulum da uzaktaydı. Iıuı dediğim gibi hani şey on bir'den önce yiyemiyodum, öğlen yemeği de saat beş-beş buçukta dersim vardı saat üç buçuk gibi falan böyle hafif böyle yemekler yerdim mesela çorba içerdim, bir iki dilim ekmek yerdim çıkar giderdim veya sade ana yemeği yerdim. Ekstradan pilavmış, oymuş buymuş almazdım. Sonra baktım ciddi anlamda zayıflamaya başlıyorum." (Filiz)*

Bu çalışmada yapılmış olan derinlemesine görüşmelerde katılımcıların çoğunluğu (Ayça, Ceren, Filiz, Tijen) sahip oldukları kiloları, vücut şekilleriyle ilgili erkek arkadaşlarının küçümseyici tavırları, eleştirileri olduğunu; bu nedenle kendilerinde anoreksiya nervosanın geliştiğini ifade ettikleri ifadeler şöyledir:

> *"ilk erkek arkadaşım sekizinci sınıfta oldu ve o zamanlar anoreksiya değildim. Elli dokuz kiloydum. Bir aylık bir ilişkimiz oldu zaten. Kilomla ilgili hiçbir eleştirisi olmadı bu süreç içerisinde. Aksine sürekli güzel olduğumu söylerdi. O dönemler benim için zorlu dönemlerdi. Çevremde görmüş olduğum baskıların etkisiyle intihar girişiminde bulunmuştum. Bileklerimi kesmiştim ve bu olay ayrılmamıza neden oldu. O dönemde bir, iki kilo verdim, ama anoreksiyayla ilgili değildi. Sadece mutsuzdum ve yemek yemiyordum. Sonra kendimi toparladım ve bir yıl sonra yeni bir ilişkim oldu. Üç ay sürdü bu ilişkim. Bu ilişkimin olduğu dönemde anoreksiyaya yakalanmıştım. Çok zayıftım. Ve bu çocuk o dönemlerde benim kilomla dalga geçiyordu. İlk ilişkimde vücuduma hiç eleştiri gelmemesine rağmen ki o zamanlar kilolu bir vücuda sahiptim.*

Yani anoreksiya olan bir bedene göre kiloluydum. İkinci ilişkimde ise zayıf bir bedene sahip olmama rağmen erkek arkadaşımın kötü eleştirilerine maruz kaldım. Şimdi tekrardan düşünüyorum da eleştirilmemek için illa zayıf olmanıza gerek yokmuş. Erkek arkadaşımın yapmış olduğu eleştiri zayıflamış olmama rağmen gelmişti. Zayıftım ama hala eleştirilebiliyordum. Ve bir erkeğin eleştirisi, bu erkek kim olursa olsun onun yorumu bana etki eder. Sadece etki derecesi farklı olur". (Ayça)

Diğer katılımcılardan farklı olarak yukarıdaki alıntıda da görüldüğü üzere Ayça erkek arkadaşlarından hem iyi yönde hem de kötü yönde eleştirilere maruz kalmaktadır.

"hiç erkek arkadaşım olmadı. Ama kilolu olduğum dönemlerde çocukluk arkadaşım T. benden hoşlanıyordu. Ama ben ona ilgi duymuyordum. Benden bir yaş büyüktü. Sonra zaten benden ilgi görmeyince başka bir kızla ilişkiye başladı. Ve o dönemde bana zaten "erkek gibi bir vücudun var bacakların benden kaslı demişti". Sonra hasta olduğum dönemin yazında beni gördü ve "Ceren bu ne ya çok çirkin olmuşsun" dedi. Sözünü hiç esirgemeyen biriydi kendisi". (Ceren)

"erkek arkadaşım zayıflığımı çok eleştirirdi. Ya kemiğin orama battı burama battı. Mesela şeydi bir gün hiç unutmuyorum. O zaman işte ilk zayıflama, hani kırk altı'ya falan işte yavaş yavaş kilo kaybediyorum ya erkek arkadaşımın bir arkadaşının evine yemeğe gittik biz. Eeee erkek arkadaşımın çok yakın bir arkadaşıyla kapıdan geçince çarpıştık. Leğen kemiğim çocuğun belinin oraya değdi, döndü ya yenge sende kemik de demir mi o ne biçim bir kemik falan dedi. Ama o kadar utandım ki, kıpkırmızı oldum. Ya dedim niye benim kemiğim insanların canını yaksın. Hani kendime kızmıştım o zaman, hiç unutmuyorum. Çok üzülmüştüm, hani belli etmedim ama çok üzüldüm. Ama düşün o süreç iyice hızlandıkça mesela o zamanki erkek arkadaşımda hani bu ne ya korkuluğa benzedin falan işte et yok, but yok kemiksin falan deyince çok zoruma gidiyodu. Mesela köprücük kemiklerim o kadar belirgindi ki, mesela düşün yazın ortasında ben boynuma şal atma gereği duyuyodum zayıflığımı kapatiyım diye". (Filiz)

"benim tamamen biraz şey oldu. Psikolojik olarak başladı. Ne zaman oldu öyle şeylerim. Normalde böyle kendime çok dikkat etmezdim. Mesela hani zayıf olayım, dış görüntüme önem vermezdim. Çok rahattım işte takmazdım yani hiç dikkat etmezdim kadınların vücuduna erkeklerin vücuduna falan. Sonra işte bir ilişkim oldu. O da benimle aynı mesleği yapıyor. Bundan dört yıl önce başladı. Iıuı o böyle çok spor yapan biri, çok kaslı, büyük birisi. Benden bir yaş büyük. Iı hiç öyle beni çeken kısmı o kasları falan olmadı. Yani bir şekilde ben onu sevdim ve aşırı şey bağlandım ona böyle aynı mesleği yapıyoruz. İşte beraber çalıyoruz falan. Sonra ama bu onun tamamen kişilik yapısıyla alakalı. Kendisi çok egolu, çok kendini beğenmiş. Spor yapan erkeklerin hep olduğu gibi. Dar giyinen, gösterişi seven bir adamdı. Ondan sonra aslında ilk başta hiçbir şey yoktu. Ama ondan sonra şey demeye başladı. İşte senin göğsün yok ki, popon yok ki demeye başladı falan. Ondan sonra bu bir yerden sonra şey olmaya başladı. Çünkü devamlı güzel vücutlu kadınlara bakıyo böyle, spor yapan poposu falan kocaman olan memeleri kocaman olan kadınlara

bakıp işte kadına bak falan gibisinden sürekli böyle muhabbetler yapıyo. Öyle şeyler olmaya başladı. Sonra beraber spora yazıldık. Bende istedim hani şey yapıyım diye güçleneyim, işte benimde belki popom çıkar falan. İşte böyle bir adam yüzünden gitti yani benim iki buçuk üç yılım. O adamla birlikteyken de kadınların vücuduna bakmaya başladım sürekli. Ondan önce böyle bir şey yoktu. Bacakları ne kadar kalın, işte poposu ne kadar büyük, işte memeleri var mı? Ne giyinmiş, işte böyle giyinseydi daha mı iyi fiziği olurdu, işte göbeği var mı, çıkmış mı, yoksa içine mi çekiyo. Ya böyle şeyleri sürekli sapık gibi böyle insanları gözlemlemeye başladım falan her yerde". (Tijen)

Eco'ya göre geçmişten günümüze kadın izlenen erkek ise izleyen olmuştur (Eco, 2012, s. 369). Lavrence'nde belirttiği üzere kadın dik dik bakılan cinsiyet olduğu için güzellik kavramı erkekten çok kadına aittir (Lavrence, 1987'den aktaran Wardetzki, 2010, s. 131). Bu nedenle de kendisini karşı cinse sergileyen kadın Pacteau'nun da vurguladığı üzere karşı cinse güzel görünmek için çabalamaktadır (Pacteau, 2005, s. 182). Erkek arkadaşın yapmış olduğu eleştirilerden etkilenerek bedenini zayıflatan katılımcıların durumu; daha önceden vurgulanmış olan Giddens'ın kendini ötekine sergileyen ve ötekinden etkilenen kişisel (ferdi) ben kavramına benzetilebilir (Giddens, 2010, s. 81). Yukarıda ki alıntılarda da görüldüğü üzere kadın erkek tarafından izlenendir ve izlendiğini bilen kadın karşı cinse güzel görünme çabası içerisine girmektedir. Özellikle katılımcılardan Tijen'de görülen erkek arkadaşına güzel görünmek için spor salonlarında çok vakit geçirmesi ve kendisini aç bırakarak dış görünümünü erkek arkadaşının istediği şekle dönüştürmek için uğraşması bu durumu örneklendirmektedir. Beden kuramcılarından Foucault bu durumu *"panoptikon"* olarak tanımlamıştır. İktidarda olan eril birey, denetimi altında olan dişil bireyi gözetim altında tutmaktadır. Yani kadının karşısında onu sürekli olarak izleyen erkek bulunmaktadır (Foucault M., 1992, s. 69). Econun'da daha önceden vurguladığı gibi eril olan tarafından izlenen dişil beden izlenirken karşı cinste şehvet uyandırıyorsa güzel olduğuna inanmaktadır (Eco, 2012, s. 37-39). Birey bazen topluma kendisini kabul ettirme ihtiyacı içerisine girer, bu nedenle toplumda belirli özellikleriyle, mesela fiziksel görüntüsüyle başarı elde eden, tanınan, sevilen bireyleri kendisine örnek almaktadır. Bu bireylerin fiziksel görüntüsüne ulaştıkça yani zayıfladıkça bu durumdan haz duyan birey gibi; eril olan bireyde Modleski'nin daha önceki bölümlerde vurguladığı gibi bu mükemmel bedenlere dönüşen dişil bireyi izledikçe haz almaktadır (Modleski, 1998, s. 181). Yani dişil olan istediği bireylere benzemeye başladıkça; eril olan ise dişili izledikçe haz almaya başlamaktadır.

Yani dört katılımcının vücut şekli ve kilosu erkek arkadaşları tarafından küçümsenerek eleştirilmektedir. Bu dört katılımcının aksine üç katılımcı (Ayça, Meltem, Bilnur) ise erkek arkadaşlarının destekleyici tavırlarıyla karşılaştıklarını ifade etmişlerdir. Yani bu üç katılımcıda erkek arkadaş katılımcının kilosuna kötü eleştiriler getirmesinin aksine onun kilosuna, vücut şekline karşı övücü davranışlar göstermektedir. Erkek arkadaşın etkisinin elde edildiği bu bulgularda, diğer katılımcılardan farklı olarak Ayça'nın hem kötü eleştirilere hem de destekleyici tavırlara maruz kalmasının nedeni daha önce de vurgulandığı gibi o dönemlerde iki tane ilişkisinin olmuş olmasıdır. Yani Ayça'ya karşı kötü ve iyi davranışlar sergileyen bireyler (erkek arkadaş) farklı dönemlerdeki, farklı bireylerdir. Bu durumlarla ilgili katılımcıların ifadeleri aşağıda belirtildiği gibidir:

> *"lise sonda bir erkek arkadaşım oldu ama kilomla hiç dalga geçmedi. Ya da herhangi iyi kötü yönde eleştirisi olmadı. Ama yine de dert ediyordum. Çünkü o benden daha zayıftı. Bu nedenle lise iki'den itibaren diyet yapmaya başladım. Bir hafta içerisinde üç kilo verdim". (Meltem)*

> *"ilk erkek arkadaşım üniversite ikinci sınıfta oldu. Yani anoreksiya olduğum dönemde. Kendisi benden çok daha fazla kilodaydı. Yaklaşık olarak seksen kiloydu sanırım. O zamanki otuz sekiz kilomu hiç dert etmedi. Aksine bana destek oluyordu. O beni bırakacağına ben ondan ayrılmak istedim. Bu nedenle ilişkimiz üç, dört ay sürdü. Ama arada sırada hala yazışırız kendisiyle. Zaten bir erkeğin benim vücudum hakkında yorum yapması çokta önemli değil. Erkeğin benim için yorum yapması önemli olmasa da bazen değer verme derecene göre değişebiliyor. Ve anoreksiya olmadan önce erkekler için hep kankaydım. Çünkü seksen iki kiloydum. Kilolu olan kanka, zayıf olan popüler oluyordu.". (Bilnur)*

Yapılan derinlemesine görüşmelerde erkek arkadaşın etkisinden bahseden altı katılımcıdan sadece birinde farklı bir durum gözlenmiştir. Çünkü Ayça anoreksiya teşhisi konmadan önce iki erkek arkadaşı olduğunu dile getirmiştir. Ayça ilk erkek arkadaşı tarafından kötü eleştirilere maruz kalmadığını; ancak ilk ilişkisi bittikten sonra başlayan ikinci ilişkisinde erkek arkadaşının, kilosuyla ilgili kötü eleştirilerine maruz kaldığını dile getirmiştir.

Yukarıda katılımcıların bedenlerinin, erkek arkadaşları tarafından bedenlerine gelen kötü eleştiriler sonucunda değişmesi Foucault'da ki bedenin denetimini ortaya çıkarmaktadır (Foucault M. P., 1994, s. 24-25). Bu kez iktidarda olan daha sonradan da belirtileceği üzere medya değil karşı cins olan eril bireydir. Bedenin arzulanır hale gelmesi önemlidir ve iktidar olan eril bireyin sağlıklı bedenler olan dişil bireyleri denetim

altına almasıyla beden değiştirilmekte ve dönüştürülmektedir. Simmel'in daha önceden vurguladığı üzere dişil olan eril olana tabi hale gelmektedir (Simmel, 2003, s. 116).

Bütün bu sebeplerin dışında katılımcılar (Ayça, Ceren) yapılan görüşmeler dâhilinde sosyal medyanın da zayıflama sürecine girmelerinde etkili olduğunu, sosyal medyada yansıtılan mankenlere benzemek istemelerinin yanında; dış görünümlerini, vücut şekillerini beğendikleri aktrislere benzetmek için de zayıflamak istediklerini ve bu durumun anoreksiya nervosayla bağlantısını aşağıdaki alıntılarda görüldüğü gibi ifade etmişlerdir:

> *"internete giriyordum ve mankenleri büyük bir hayranlıkla izliyordum ve bir gün onlar gibi zayıf olabileceğimi hatta böylece boyumun da uzayacağını düşünüyordum. Bu yüzden kilo verdikçe daha çok kilo vermek istiyordum. Hatta ruhumun bedenimden ayrıldığını hissettiğim dönemler oldu o zamanlar. Barbara Palvin, Victoria Secret mankenlerinin tamamı, onlarla ilgili olan dergileri, haberleri sürekli takip ediyordum". (Ayça)*

Daha önceki bölümlerde Aristoteles beden ve ruhun birbirinden ayrılacak derecede bedenin aç bırakılması durumunu çilecilik (asceticism) olarak adlandırmıştır (Aristoteles, 2001, s. 65-70). Ancak bu açlık halinin çile verme durumu, katılımcıların açlıkla tokluğu ayırt edip edememe durumlarıyla ilgili olan bölümde de belirtildiği üzere; anoreksiyanın ilerleyen süreçlerinde alışkanlık haline gelmektedir.

> *"bu hastalığın ortaya çıkmasında medyanın da etkisi var. Mesela ben sekizinci sınıfta Kore dizilerini izlemeye başlamıştım ve oradaki kızlar o kadar zayıf ve güzeldi ki o zamanlardan itibaren o kızlara özenmeye başlamıştım. Ve zayıflamak onlar gibi olmak istemiştim". (Ceren)*

Foucault'un vurguladığı üzere dönemlere bağlı olarak değişen dört ceza tipi vardır. Bu ceza tiplerinden biri de görünür bir eksiklik meydana getirmektir (Foucault, 1992, s. 57). Dolayısıyla iktidarda olan medya aracılığıyla bireylere empoze edilenler katılımcıların kendilerinde bir eksiklik olduğunu hissetmelerine neden olmaktadır. Bu eksikliği kapatmak isteyen bireyler empoze edilen sıfır bedenlere benzemeye çalışmaktadırlar. Baudrillard'ın ifadesiyle reklamların yansıtmış olduğu hipergerçeklikler, kusursuz bir şekilde insanlara aktarılan bedenler bireylerde o bedenler gibi olma isteğini ortaya çıkarmaktadır. Bu yansıtılmış olan sıfır bedenlere dönüşmeye çalışarak, kendisi olmaktan uzaklaşan bu bireyleri Mills *"robotlaştırılmış bireyler"* olarak tanımlamaktadır. Baudrillard'ın ifadesiyle kurt çocuk kurtlarla yaşaya yaşaya nasıl kurda dönüşüyorsa; medyanın yansıttıklarından etkilenen bireyler de yansıtılmış olan

mankenlere baka baka sıfır bedenlere dönüşmektedirler (Baudrillard, 2016, s. 16). Dolayısıyla Orta Çağ'da (Bury, 1978, s. 4-5) kilisenin egemenliği altında kalan ve düşünmekten yoksun olan insanları o dönemin *"robotlaştırılmış bireyleri"*'ne benzetilebilir. Orta Çağ'da kilisenin insanlar üzerinde kurmuş olduğu baskı, vermiş olduğu emirler ve bu emirlere karşı gelmenin sonunda Engizisyon Mahkemelerinde yargılanarak dinden çıkarılmaları söz konusu olmuştur. Modern dönemde ise medyanın baskısı altında kalan ve medyanın iletmiş olduklarını yerine getirmek zorunda kalan insanların bu iletilenleri yerine getirmediklerinde, mesela toplumun kabul ettiği beden ölçülerine ulaşamadıklarında toplumdan dışlanmaları durumu söz konusu olmaktadır. Bu nedenle iki dönem arasında bu yönden benzerlik kurulabilir.

Mills'e göre medya zorbadır (Mills, 2016, s. 221-222) ve User'e göre medya bireylere geçmişte zenginliğin ve sağlıklı olmanın ölçütü olan balık etliğin yerine sıfır beden mankenlerin sahip oldukları bedenlere sahip olma gibi belirli şeyleri empoze etmeye çalışmaktadır (User, 2010'dan aktaran Bilgin R., 2016, s. 220). Medyanın yapmış olduğu zayıf olursan güzel olursun gibi yanlış yönlendirmelere bağlı olarak, yansıtılmış olan sıfır beden mankenlere benzemek isteyen bireylerde yukarıda ki alıntılarda da görüldüğü üzere anoreksiya nervosa gibi yeme bozuklukları gelişmektedir. Sıfır beden mankenlere benzemek isteyen bireyler gerçekte o bedenler kadar zayıf olmadıkları için kendi bedenlerinden nefret eder duruma gelmektedirler (2010'dan aktaran Kurt, 2016, s. 1315). Görsel medyanın hayatımızı belirlemesi ve ona yön vermesinden dolayı gözlenemeyen ve öznel olan benlik algısı; gözlenebilen ve nesnel olan yani toplum tarafından ölçüleri belirlenmiş ideal bedenlere dönüşmüştür (Atik & Örten, 2008, s. 138).

Yapılan görüşmeler sonucunda anoreksiyaya giden yolda bireyin zayıflamasında etkili olan ve sadece iki katılımcıda (Meltem, Filiz) ortak olarak görülen durumlardan biri de yemek yenilen mekânın takıntı haline getirilmesi ve bu durumun yemek yemelerine engel olmasıyla bireylerde düzensiz beslenmeye bağlı olarak yeme bozukluklarını ortaya çıkarmış olmasıdır. Bu durumla ilgili katılımcıların ifadeleri aşağıdadır:

> *"yemek yiyeceğim yer konusunda da çok takıntılıyımdır. Gittiğim yer beni etkilediği için aç kalma ihtimalimde yüksek oluyor. Ben bir diyetisyenim ve bende var olan düşünceye göre kendi tabağımı kendim hazırlamalıyım. Bu nedenle bir davete gideceksem de yemek vaktinde olmamasına dikkat ederim. Sürekli kilo alıp verme durumuna sahip bir bireydim zaten. Bu diyet durumunda daha aşırıya kaçarak yirmi dört saat boyunca bir şey yememeye başladığım zamanlar bile oldu. Üniversite sınavına hazırlandığım dönemlerde artık tamamen unutmuştum yemek yemeyi. Hatta*

bu alışkanlığım üniversite döneminde de devam etti. Zaten o dönemde de yurtta kalıyordum. Yurt ortamı da engel oluyordu biraz yemek yememe. Artık sevdiğim yemekleri bile yiyemiyordum. İki hafta boyunca bisküvi, krakerlerle öğünlerimi geçiştirdim.". (Meltem)

"mesela normalde ben çok hassas bir insanım. Bir şeyden tiksindim mi hayatta yiyemem, hiçbir şekilde. Bir de o dönemde liseyi ben yurtta okudum, yatılı okulda okudum. Toplu ortam falan gibi faktörler olunca. Şimdi yurt ortamı olduğu için ister istemez insan bir şeylerden tiksiniyor. Mesela şu yaşıma kadar kuru fasulye çok rahatlıkla yiyemem Rahatsız eder, tiksinirdim lise yıllarında içinden kıl çıkmıştı yatılı okulda. Çocukluğumda yoktu da işte lise yıllarında yurtta kaldığım dönemde oluştu bende daha çok. O zaman şeydi benim kazandığım okul çok programlı lisesiydi. İstediğin bölümü seçebiliyordun lise içerisinde. Ben ortalamam yüksek olduğu için genel liseyi genel lise TM (EA)[31] bölümünü seçmiştim. Orda okudum öyle. Üç yıl orda kaldım, ama orada kaldığım süreçte mesela beslenmemiz düzensizdi yurt ortamı, işte her çıkan yemeği yiyemiyoduk, işte bazen uyuyakalıyoduk yemek yemediğimiz oluyodu, abur cubur şeyleri işte. Çok abur cubur seven bir insan değilim. Öyle cipsmiş, patates kızartmasıymış, ıvır zıvır hamburger tarzı fast food beslenmiyorum, beslenmedim de. Sevmediğim için de o süreçte bence zayıflamamı ben ona bağlıyordum hani çok düzenli beslenemiyordum." (Filiz)

Katılımcıların anoreksiya nervosayı deneyimlemesinde etkili olan yukarıdaki süreçler incelendiğinde bireylerin belirttiklerinin literatürle uyuştuğu söylenebilir. Bu süreçler aile, sosyal medya, arkadaş çevresi gibi pek çok süreci kapsadığı için tek bir sebepten bahsetmek söz konusu değildir. Ayrıca her bireyde bu süreçler farklı şekilde ortaya çıkmıştır. Yani bazı bireyler aileleriyle yaşamış olduklarının anoreksiya nervosayı deneyimlemelerine neden olduğunu belirtirken; bazı katılımcılar aileleriyle ilişkilerinin çok iyi olduğunu belirterek anoreksiya nervosayı deneyimlemeleriyle aile ilişkileri arasında bağlantı kurmamışlardır. Ya da başka bir katılımcı anoreksiya nervosayı deneyimlemesinde medyanın etkili olduğunu belirtirken, bir diğer katılımcı başka bir sürecin etkili olduğundan bahsetmiştir. Ama bu çalışmada ortaya çıkarılan anoreksiya nervosayı deneyimleyen bireylerin hemen hemen hepsinde yukarıda bahsedilen süreçlerin etkisinin mevcut olduğudur.

[31]Türkçe-Matematik (Eşit Ağırlık)

4.3. Çocukluk Döneminde ve Çocukluk Döneminden Sonraki Dönemlerde Özellikle Anoreksiya Nervosanın Deneyimlendiği Dönemlerde Bireyin Çevresiyle İlişkileri

Çalışma kapsamında yapılan görüşmeler dâhilinde, katılımcılarda ortak olarak ortaya çıkan durumlardan biri de hem çocukluk dönemi yani anoreksiya nervosayı deneyimlemeden önce hem de çocukluk döneminden sonraki dönem olan ergenlik döneminde yani anoreksiya nervosanın ortaya çıkmaya başladığı dönemlerde ebeveynleriyle, öğretmenleriyle, okul arkadaşlarıyla ilişkilerinde benzer durumların ortaya çıkmış olmasıdır. Mesela bazı katılımcıların ebeveynlerinin birbirleriyle ilişkisi iyi, problemsizken; bazılarınınki kötüdür. Ya da bazı bireylerin anneleriyle ilişkileri daha sıcak ve samimiyken; bazı bireylerin babalarıyla ilişkileri daha sıcak ve samimidir. Ya da bazı bireyler okul ortamında öğretmenleri tarafından hiç sevilmezken, arkadaşları tarafından sevilmektedir. Ya da katılımcılardan bazılarının hem öğretmenleri hem de okul arkadaşları tarafından dışlandıkları dönemler olmuştur. Bu bölümde katılımcıların özellikle anoreksiya nervosayı deneyimledikleri dönemlerde çevrelerinde olan diğer bireylerle ilişkileri ve katılımcıların ebeveynlerinin birbirleriyle ilişkilerinin nasıl olduğu incelenecektir.

4.3.1. Katılımcıların yakın çevresinde olan birey, gruplarla (ebeveyn, okul çevresini oluşturan öğretmenler ve arkadaşlar gibi) ilişkileri ve ebeveynlerinin birbirleriyle ilişkileri

Çalışma kapsamında derinlemesine görüşme yapılan yedi bireyin yakın çevresini oluşturan ebeveynlerinin birbiriyle ilişkisi, bireylerin ebeveynleriyle, okul çevresini oluşturan öğretmenleri ve arkadaşlarıyla ilişkilerinin samimiliği, sıcaklığı, iyi ve kötü olma durumuyla ilgili katılımcıların görüşlerinden elde edilen kodlar aşağıda gösterildiği şekilde oluşturulmuş ve açıklanmıştır. Bu bölümde bireylerin hem anoreksiya olmadan önce hem de anoreksiya olduktan sonra yakın çevrelerini oluşturan bireylerle; özellikle ebeveynleriyle (anne-baba) ilişkileri ele alınmıştır. Bu durum ailesel ilişkilerle ilgili durumlar ve bireyin okul çevresini oluşturan öğretmen ve arkadaş ilişkileriyle ilgili

durumlara bağlı olarak belirlenen kodlamalar dâhilinde kategorilendirilmiştir. Bu kategorilerden ailesel ilişkilerle ilgili durumlar ise kendi arasında ebeveynlerin birbirleriyle geçimi ve geçimsizliği olarak iki gruba ayrılarak incelenecektir.

İlk olarak katılımcılardan Ayça, Ceren ve Tutku Berna ebeveynlerinin boşanma aşamasına kadar geldiklerini ve birbirleriyle ilişkilerinin iyi olmadığını ifade etmişlerdir:

"annemle babamın arası iyi değildi. Evde sürekli tartışma olurdu". (Ayça)

"annem o dönemlerde boşanmayı bile istedi fakat babam kabul etmedi". (Ceren)

"bizim ailemizde anneyle baba rolleri değişmiş gibidir. Annemle babamın arası çok fazla iyi değil. Ben sekiz, dokuz yaşlarındayken boşanma kararı almıştılar. Fakat daha sonra vazgeçtiler. Belki de benden dolayı. O zaman boşanmalarını istemiyordum. Ama şuanda ayrılmalarını istiyorum. Çünkü birbirlerine zarar veriyorlar. Annem babamı, babam annemi hep dışlar. Annem dışladığı için anoreksiya olduğum dönemlerde yani babamdan uzaklaştığım dönemlerde annemi model alarak ben de babamı dışlamaya başladım". (Tutku Berna)

Yukarıda Ayça, Ceren ve Tutku Berna'nın ebeveynlerinin birbirleriyle iyi geçinememelerini ifade etmelerinin aksine katılımcılardan Tijen kendisinde anoreksiya nervosanın gelişmesinde anne babasının ve anne babasının birbirleri arasındaki ilişkinin etkili olmadığını ifade etmiştir:

Araştırmacı tarafından Tijen'e yöneltilmiş olan "Annenle babanın ilişkisinde hiçbir problem yok? Ailenden kaynaklı bir şey olduğunu düşünmüyorsun yani değil mi?" sorusuna Tijen'in cevabı: "yok değil asla" olmuştur. (Tijen)

Yukarıda belirtilmiş olan ebeveynlerin birbirleriyle geçim ve geçimsizliği durumu dışında, ebeveynlerle katılımcıların birbirleriyle ilişkilerinin durumu, geçim ve geçimsizlikleriyle ilgili katılımcıların dile getirmiş oldukları ifadelerde; katılımcılardan Ayça, Tutku Berna ve Filiz anneleriyle aralarındaki ilişkinin soğuk, mesafeli olduğunu; babalarıyla olan ilişkilerinin ise daha sıcak, yakın, samimi olduğunu ve her iki durumun da kendilerinde anoreksiya nervosayı geliştirdiğini ifade etmişlerdir:

"o dönemlerde anneme bile kendimi açamıyor, ifade edemiyordum". (Ayça)

"çocukluğumdan beri babamla daha yakınım. Annemle aramda uzak bir ilişki vardı. Babamla büyüdüm diyebilirim. Büyüme dönemimde bale, keman, piyano kurslarına gittim, ama annem

gönderdiği için gidiyordum. Bu kurslara gitmek istemiyordum gerçekten. O yüzden babamın dediklerini her zaman daha doğru buluyordum". (Tutku Berna)

"şöyle söyliyim babama çok düşkünümdür ciddi anlamda. Ama annemle diyaloğumuz bi kopuktu ne anlamda kopuktu. O da hani çocukluğumuzda kız çocuğu anneden daha çok dayak yer derler ya elişiydi bilmem neydi öğretmek için uğraşırlar benim annem o konuda çok despot olduğu için sağolsun o yüzden anneme karşı bir antipati var çok severim ama bi babam kadar hani diyaloğum yoktur. Yani bilmiyorum hani benim babam hani bide uzak olduğum süreçte hep babam daha rahat gelip bizi görebiliyordu hani annem gelemiyodu belki ondan dolayı da olabilir ama mesela benim babamla diyaloğum çok farklıydı bir şeyi hayatımda birisi bile varsa ben ilk babama söylerdim işte bir şey varsa paylaşmam gerekiyorsa. Hani babam şey diyordu sen doğru olanı bilirsin hani kalkıp da bir lise yılında zaten sevgilim olmamıştı o süreçte ama liseden sonraki süreçte üniversite döneminde karşısına çıkıp söylemiştim". (Filiz)

Babasının bu duruma tepkisinin ne olduğunu sorduğumda Filiz aşağıdaki ifadede bulunmuştur:

"kızım sen daha iyisini bilirsin iyi yaptın bana söyleyerek
Bende başkasından duyma benden duy, benden işit farklı insanlar farklı şey söyler üzülmeni istemiyorum bir de köyde yaşayan bir insandım hani milletin ağzına". (Filiz)

Ayça, Tutku Berna ve Filiz'in aksine Ceren babasının hiçbir konuda kendisine destek olmadığını, aralarında iletişim kopukluğu olduğunu, hastalık döneminde bile babasından ne maddi ne de manevi yardım görmediğini ve bunlardan dolayı babasına karşı hep öfkeli olduğunu ifade etmiştir:

"küçüklüğümden beri takıntılıyım. Annem benim için Tanrı gibi. Ama babam değil. Babama karşı hep tepkili biriydim hala öyleyim. Yedinci sınıftayken bir gün sahilde arkadaşlarımla oturuyordum. Erkek arkadaşlarımda vardı o sırada orada. Bunu babam gördü ve eve beraber döndüğümüzde arabada giderken bana kötü sözler sarf etti. Çünkü erkeklerle oturuyordum. O zamandan beri babama olan öfkem daha da arttı. Hastanede yattığımda babam hiç ilgilenmedi. Hastaneye bile gelmedi diyebilirim. İki üç kere geldi ama ben onu görmekte gelmesini de istemiyordum. Tedavi sürecimde hiç yardımcı olmadı. Hem maddi hem manevi olarak". (Ceren)

Annenin çocuğa ilgisiz olmasıyla birlikte babanın ilgisizliği, kızı ihtiyaç duyduğu anda kızının yanında olmaması kızında duygusal anlamda bir boşluk yaratmakta ve bunun sonucunda bireyde anoreksiya nervosanın gelişmesi kaçınılmaz hale gelmektedir (Bempoard&Ratey, 1985'ten aktaran Geçtan, 1997, s. 258)

Yukarıda ya annesiyle ya da babasıyla ilişkilerininin; ya iyi ya da kötü olduğunu belirten katılımcıların aksine Bilnur hem annesiyle hem de babasıyla ilişkilerinin kötü olduğunu ifade etmiştir:

"ailemle ilişkilerimin pek iyi olduğunu söyleyemem. Hatta iyi değil". (Bilnur)

Bilnur'un aksine Tijen ise daha sonraki bölümlerde de ifade edeceği üzere anoreksiya nervosayı deneyimlemesinde ebeveynlerinin etkili olmadığını, hem annesiyle hem de babasıyla ilişkisinin iyi olduğunu ifade etmiştir:

"babamla ilişkim hep iyi oldu. İyiydi yani hiçbir sıkıntımız yoktu. Sohbetimiz iyiydi, çok iyi adamdır falan. Ailemle aram iyiydi". (Tijen)

Katılımcılardan Meltem ise yukarıdaki katılımcıların aksine ebeveyniyle ilişkisinin ne sıcak, samimi ne de soğuk, mesafeli olduğunu ve bu durumun kendisinde ailesi tarafından sevilip sevilmeme düşüncesini ortaya çıkardığını; bu nedenle de kendisinde anoreksiya nervosanın gelişmiş olduğunu belirtmiştir. Bu durumun nedeni küçüklüğünden beri ailesinden uzakta, ayrı yaşamış olmasıdır:

"üç yaşımdan beri ailemden uzaktayım. Üç yaşında annemden ayrıldım ve yedi yaşıma kadar anneannemin yanında kaldım. Kendimi aileden hep kopuk ayrı bir dünya olarak görürüm. Hatta üç-yedi yaş arası dönemimde anne babadan ayrı olduğum için acaba beni seviyorlar mı düşüncesine bile girerim". (Meltem)

Meltem gibi katılımcılardan Filiz ve Tijen'de uzun süre ebeveyninden ayrı yerlerde yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Ancak Filiz ve Tijen'in ebeveyniyle aralarındaki ilişki Meltem'de olduğu gibi belirsiz değildir. Yani Meltem'de ne sıcak ne de soğuk olan ilişki; Filiz'de babayla ilişkinin anneye göre daha sıcak ve samimi olması olarak incelenirken; Tijen'de hem anneyle hem de babayla olan ilişkinin sıcak ve samimi olması şeklinde incelenmiştir. Yukarıda Meltem'in kendisinde anoreksiya nervosanın gelişmesinde ailesinin etkili olabileceğini belirtmesinin aksine Filiz ve Tijen anoreksiya nervosanın kendilerinde gelişmiş olmasında ailelerini sorumlu tutmamaktadırlar:

"ortaokul yıllarında ıuı zaten yaşadığım şehirde değildim kendi memlektimde değildim İstanbuldaydım. Mesela normalde Karslıyım. Karsta benim ortaokul yıllarım doksan üç, doksan dört dönemleriydi terör olayları falan olduğu için ailem İstanbul'a okumaya gönderdi. İstanbul'da kaldık bi dokuz sene. Orda kaldığım için aileden de ilk defa ayrılmışım, işte ergenlik dönemi bilmem ne. O süreçler üst üste gelmişti, ha bu beslenmemi etkiledi mi hayır ama arkadaş ortamım

değişmiş. İlkokul, ortaokul yıllarım İstanbul'daydı. O sırada da işte ablamla kaldığım için hani ablam da et sebze ağırlıklı yemekler yapıyodu, balık falan yerdim yani. Ablam o süreçte, ortaokul yıllarındayken çalışıyordu. Hem çalışıyordu hem bize bakıyordu. Ama şeydi yani ailemiz yanımıza geliyodu sürekli. İşte ayda bir, iki, ayda bir babam Kars'tan sürekli İstanbul'a gelirdi. Çünkü eğitimimizden dolayı geri kalmayalım diye göndermişti. Erzincan'da da okudum liseyi orda okudum orayı kazanmıştım. Erzincan da liseyi okumak için gittim orayı kazandım. Orayı kazandım ortaokuldan sonra. Bide Kars'a yakın diye orayı yazmıştım, ailemi daha rahat görürüm gibisinden. İklim olarak da Kars'ın iklimine benzeyen bir iklimi var. Iıuı yatılı olarak okudum zaten, yatılı kazandım. Eğitim süresi boyunca Ayla genel itibariyle hiç yanlarında kalamadım. Hiçbir kardeşimiz aile yanında okumadık. Hep mesela Iğdır'da, Erzincan'da, İstanbul'da, İzmir'de falan okuduk. Ondan dolayı zaten aileden uzak olma durumu vardı". (Filiz)

"ben ayrı evdeydim bide. Bulimia döneminde işte. Ayrı yerdeydim. Annemler üniversite caddesinde oturuyor bende üniversite caddesinin başka bir sokağında oturuyorum. Yakın". (Tijen)

Araştırmacının kendi isteğinle mi ayrı yaşıyorsun sorusuna Tijen'in cevabı aşağıdaki gibi olmuştur:

"hıhıuı. İşte kendi başıma hareket ediyim işte gelirim de var". (Tijen)

Araştırmacının ailenin bir tepkisi olmadı değil mi buna? sorusuna katılımcının vermiş olduğu cevap aşağıdaki gibidir:

"yok yok gayet şey normal yaklaştılar". (Tijen)

Yukarıda görüleceği üzere ebeveynleriyle ilişkilerinin problemli olduğunu belirten Bilnur, Ceren ve Tutku Bema bu problemli ilişkiyle beraber ebeveynlerinin kendileri üzerinde aşırı korumacı olduklarını, bu aşırı korumacılığa bağlı olarak ebeveynelerin kendilerini mükemmelleştirmeye çalıştıklarını ve buna bağlı olarak ebeveynleri tarafından mükemmel olmak zorunda bırakılmalarının kendilerinde anoreksiya nervosayı geliştirdiğini belirtmişlerdir:

"ailemle ilişkilerimin pek iyi olduğunu söyleyemem. Hatta iyi değil. Çok koruyucular. Anoreksiya olduğum dönemde bu koruyuculukları daha da arttı. (annesi görüşmeye başlamadan önce kontrol amaçlı bulunduğumuz mekâna geldi.) Hata yapmama bile izin vermiyorlar". (Bilnur)

Yukarıda da belirtildiği üzere Bilnur'un annesinin derinlemesine görüşme yapıldığı esnada, habersiz olarak bulunduğumuz yere kontrol amaçlı gelmesi, katılımcının annesinin birey üzerindeki koruyuculuğunun hâlâ devam ettiğinin göstergesi olarak okunabilir.

Tutku Berna ise daha önceden babasıyla ilişkisinin daha sıcak ve samimi olduğunu belirtmesine rağmen, babasının kendisine karşı aşırı korumacı olması durumunu anoreksiya nervosayla ilişkilendirerek eleştirmektedir. Çünkü katılımcı diğer bölümlerde de belirttiği üzere bu aşırı korumacılık kendisinde özgüvensizliği ve tek başına hiçbir şeyi yapamama durumunu ortaya çıkarmaktadır:

> *"bana karşı çok korumacı olmuştur babam. Oyuncak bebek gibi görüyor beni. Hatta çocukken parkta bile ayaklarım yere değmesin diye ayakkabı giydirmezdi. Gece on da sütüm bitti desem hemen gider alır". (Tutku Berna)*

Daha önceden babasına karşı öfkeli olduğunu belirten Ceren, bu öfkenin nedenlerinden birini de babasının gözünde mükemmel olmak zorundaymış gibi hissetmesi ve babası tarafından elini bile kesmeye hakkının olmadığı baskısının uygulanmasında görmektedir:

> *"babam çok takıntılı ve kafasında kuran biridir. Onun gözünde elimi kesme gibi bir durumum olamaz. Kessem bile hemen "neden dikkat etmiyorsun" diye bağırabilir. Onun gözünde mükemmel olmak zorundayım çünkü. Maddi ve manevi olarak eve hiçbir katkısı da yok. Paraya çok düşkündür kendisi. Ama sadece at yarışına bulur o parayı. Eğitim masraflarımla vs. dayım ilgileniyor. Ayrıca abimin eğitim masraflarını da karşılayan dayımdır. Abimde ben de babamı sevmiyoruz diyebilirim". (Ceren)*

Wardetzki'nin ailesi tarafından olduğu gibi sevilmeyen çocukların, aileleri tarafından aşırı korumacılık ve mükemmelleştirme çabaları sonucunda kendilerini yalnızlaştırdıklarını belirtmesi yukarıdaki alıntılarla ilişkilendirilebilir (Wardetzki, 2010, s. 94). Çünkü Tutku Berna ve Ceren diğer bölümlerde ebeveynlerinin aşırı korumacılığından dolayı; ya ebeveynine karşı öfkelenmekteler ya da kendilerini ebeveyninin uzağında tutmaya çalışarak yalnızlaştırdıklarını ifade etmişlerdir. Freud daha önceki bölümlerde aşırı korumacı ailelerin çocuklarının narsist kişilik yapısına sahip olduklarından da bahsetmiştir. Çünkü yukarıda katılımcıların ifadelerinde de görüldüğü gibi aşırı korumacı aileler çocuklarının en mükemmel olmasını isterler ve hata yapmalarını kabul etmezler (Freud, 1998, s. 37).

Yukarıda katılımcıların ebeveynleriyle ilişkileri ve ebeveynlerin birbirleriyle ilişkileri dışında bu bölümde incelenen durumlardan biri de katılımcıların okul arkadaşları ve öğretmenleriyle ilişkilerinin nasıl olduğudur. Bu durumla ilgili Ayça hem okuldaki arkadaşlarıyla hem de öğretmenleriyle ilişkilerinin iyi olmadığını, sürekli olarak onlardan

zorbalık, dışlanma gördüğünü; bu durumların sonucunda kendisini toplum içerisinde yalnız ve değersiz bir birey olarak gördüğünü belirtmiştir:

> *"beş buçuk, altı yaşlarında ilkokula başladım ve okula gider gitmez zorbalık gördüm. Bu dönemde öğretmenim erkekti. İlkolkul ikinci sınıfa başladığımda disleksi hastası olduğum anlaşıldı. Öğretmenim dâhil herkes alay ediyordu benimle. Beni okuldan attırmak için türlü türlü şeylerin yapıldığı dönemler oldu. Özellikle ilkokul ikinci sınıftan itibaren kötü muameleler gördüm. Çelme takılarak düşürüldüm, benden habersiz çantama kalem konularak hırsızlıkla suçlandım. Bütün bunlar insanlardan uzaklaşmamı tetikledi. Kendimi değersiz hissettiğim dönemlerdi o dönemler. Bir keresinde sadece tuvalet izni istediğim için öğretmenim tarafından dışarı atıldım. Ve çevremdekilerin bana bu şekilde davranmaları bende "sanki bu dünyaya hiç gelmemem gerektiği" hissini uyandırdı. Üçüncü sınıfa geçtiğimde gözlük kullanmaya başladım. Bu bile insanlar için dalga geçme malzemesi olmuştu. Dördüncü sınıfta okul değiştirdim. Her şey daha farklı olacakmış gibi hissetmeme rağmen orda da zorbalık gördüm. Ama bu kez öğretmenim bir kadındı ve anneme sürekli okuldan alınmam gerektiği konusunda baskı yapıyordu. Çünkü ben disleksiydim ve gerizekalıydım onlar için". (Ayça)*

Ayça'nın aksine katılımcılardan Bilnur okul döneminde problemli bir birey olduğunu, okulun en problemli insanlarıyla arkadaşlık ettiğini, arkadaşlarıyla arasındaki uyumdan dolayı onlar tarafından sevildiğini; ancak öğretmenleri tarafından sevilmediğini ifade etmiştir:

> *"okuldaki en sorunlu insanlarla arkadaştım. Lisedeyken problemli biriydim yani hocalarımla sürekli problemler yaşardım. Disiplin cezalarım bile var bu yüzden. Hocalarım bu yüzden hiç sevmezdi beni ama arkadaşlarım arasında sevilen biriydim. O zamanlar seksen iki kiloydum". (Bilnur)*

Yukarıda hem Ayça'nın hem de Bilnur'un ifadelerinde de belirttikleri üzere öğretmenleri ya da arkadaşları tarafından sevilmemeleri kendilerini değersiz hissetmelerine neden olmaktadır. Daha önceden Bilnur'un kendisinde diyet yapmaya başlama durumunun ve anoreksiya nervosanın gelişmesine etki eden asıl olayın ne olduğuyla ilgili bölümde; on yedi yaşındayken okul arkadaşının herkesin içinde bayılması sonucu öğretmeninin "sen bayılsaydın seni nasıl taşırdık" şeklinde bir ifadede bulunması durumunda da görüldüğü üzere öğretmen ya da arkadaş grubuyla olan ilişkiler bireyde anoreksiya nervosanın gelişmesine neden olabilmektedir.

Katıllımcıların yakın çevrelerinde olan bireylerle ilişkileri ve ebeveynlerinin birbirleriyle ilişkileri incelendiğinde katılımcıların ifadelerinin literatürle somutlaştığı görülmektedir. Katılımcıların söylediklerinde de görüldüğü gibi çoğu katılımcı

ebeveynleriyle ilişkilerinde problemler olduğunu belirtmişlerdir. Kimi katılımcı ebeveyninin ilgisizliğinden şikâyet ederken; kimisi aşırı ilginin kendilerinin özgüvensiz bireylere dönüştürmesinden şikâyet etmektedir. Ancak bu demek değildir ki ebeveynleriyle iyi ilişkileri olmayan her birey ilerleyen dönemlerde anoreksiya nervosayı deneyimleyecektir.

4.4. Anoreksiya Nervosa Teşhisi Konduktan Sonra Katılımcının Kendisinin Bu Duruma Tepkisi ve Ötekinin (Anne-Baba, Doktor, Arkadaş, Eş, Erkek Arkadaş, Akrabalar) Bireye Karşı Değişen Tavır ve Tutumu

Bu bölümde katılımcılara anoreksiya nervosa teşhisi konulmadan önce ve teşhis konulduktan sonra bedenlerinde meydana gelen aşırı zayıflamaya ötekinin yani çevresini oluşturan insanların ya da grupların nasıl tepki gösterdikleri incelenecektir. Ötekinin tepkisinin yanı sıra anoreksiya nervosa olduklarını öğrenmelerinin ardından bu duruma karşı kendi tepkilerinin ne yönde gelişme gösterdiği de incelenecektir.

4.4.1. Anoreksiya nervosa teşhisinin konulmasından önce ve sonra bireyin kaybetmiş olduğu kilolara karşı ötekinin tepkisiyle birlikte teşhise karşı katılımcının tepkisi

Çalışma kapsamında derinlemesine görüşme yapılan yedi bireyin kendi vücutlarında meydana gelen aşırı zayıflamaya ve kendilerine anoreksiya nervosa teşhisinin konulmasının ardından ortaya çıkmış olan tepkilerin ne yönde geliştiğine ilişkin oluşturulmuş olan kodlar dâhilinde ötekinin (doktor, hemşire, akraba, anne-baba ya da yoldan geçen herhangi biri) tepkisinin bazen iyi yönde eleştiriler bazense kötü yönde eleştirilerşeklinde ortaya çıktığı gözlenmiştir. Yani bazı katılımcıların anneleri bu durum karşısında üzgün ve endişeli tavırlar sergilerken, babaları bu duruma sinirli tepkiler verebilmektedirler. Bazı katılımcılarda ise bu durumun tam tersi durumlar ortaya

çıkabilmektedir. Bu duruma verilmiş olan tepkiler farklılık gösterdiği için katılımcının kendisi, ailesi, arkadaşları, akrabaları ve ötekinin tepkileri şeklinde belirlenen kodlamalar dâhilinde ayrı ayrı incelenecektir.

Anoreksiya nervosa teşhisinin konulmasıyla birlikte katılımcıların çoğunluğunun (Ceren, Tutku Berna, Filiz, Tijen) hiçbir zaman umutsuz olmadıklarını, bu umutsuz olmama durumunu anoreksiya nervosa olduklarını öğrendikten sonra da devam ettirdiklerini ve hep iyileşme odaklı olduklarını belirtmeleri tedaviyi reddetmediklerini göstermektedir:

> *"anoreksiya nervosa olduğum dönemde umutsuz biri değildim hiç. Bu yüzden doktorum da çok inanıyordu bana. Hatta hastaneye ilk gittiğimdeki güler yüzüme bile şaşırmışlardı. O dönemde insanlarla iletişim halindeydim. Anoreksiya olduğumda iyileşme kararı aldığım dönemlerde bir yazı görmüştüm internette:* ***"Anoreksiya sana o browniyi yeme diyorsa, git ve iki tane ye!"*** *diyordu bu söz ve beni gerçekten etkilemişti". (Ceren)*

> *"tedavi için Kocaeli Üniversitesi'ne gittim. Teyzemlerin önerisiyle gittim. Üç hafta hastanede kaldım. Hastalığımı reddeden biri olmadım. Tedavi olmak için isteyerek gittim hastaneye ve tedaviye başladım. Anoreksiya olduğum dönemlerde çok uyumaya başladım ve tedavi sürecindeyken ne söyleniyorsa yapmaya başladım. Beş'te yemek yemem gerekiyorsa yiyordum. Beş'i bir bile geçmezdi. Kaşık hesabına kadar dikkat ederdim. Ama diyetisyenimin söyledikleri dâhilinde". (Tutku Berna)*

> *"ya şey dedi Filiz dedi hani nasıl söylenir bilmiyorum ama dedi işte ilk otuz altı'ydım. Otuz iki'ye düştüm ya. Dedi Filiz dedi hani. Ya şöyle düşün. Nisanda ben gittim. On gün sonra gittiğimi düşün Nisanın başı diyelim. Nisan sonu Mayıs başı gibi. Dedi Filiz hani genelde mankenlerde görülen bir hastalık. Bazen insanların kendisinin bilerek yaptıkları bir şey ama dedi sende büyük ihtimalle psikolojine bağlıyorum ben dedi. İş ortamının yoğunluğu da olabilir dedi, çalışma şeklinde olabilir. Belki ailenle az zaman geçirip de sürekli iş yerindesin ya bu da olabilir dedi. Çevresel faktörler de dedi olabilir. İşte anoreksiya hastasısın. Dedim hocam hani bu ne dedim. Dedi yediğini normalde mankenler kendileri kusuyor dedi sende dedi psikolojine bağlı olduğunu düşünüyorum dedi ki E. hocayla da bu konuya karar verdik dedi. İstem dışı dedi. Psikolojin dedi, bilinçaltın seni yemekten uzaklaştırmış dedi. Ha dedi belki yemek yemek istiyosundur ama dedi psikolojik tepkilerine bakınca kesinlikle anoreksiya hastasısın. Peki dedim hocam hani bi ilacı bir şeyi varsa hani yapalım dedim. Ben gerçekten rahatsız oluyorum dedim. Çünkü bünyem çok zayıf. Hani şey diyordum Allah'ın da zoruna gitmesin ben orada çok isyan ettim. Allah'ım ben sana naptım beni bununla sınıyorsun, yani nerede ne günah işledim, kime ne yaptım ki sen beni bununla*

sınıyorsun. Anoreksiyayı ceza olarak gördüm. Ciddi anlamda ceza olarak. Diyorum ya çok isyan ettim". (Filiz)

"(Doktor) bu anoreksiya biliyosun dedi. Ha evet dedim biliyorum öyle bir rahatsızlık varmış dedim. Biliyorum farkındayım dedim. Önceden farkında olmuyordum mesela hani. Ya bana çok koymuyor çünkü ben kendimi iyi hissediyorum ve gayet zayıfım dedikçe mutlu oluyorum yani. Sonra Allah Allah ya falan oldum böyle. Bu gerçekten psikolojik bir rahatsızlık. Evet, sonra kendimi böyle dinleyince şey yaptım. Evet dedim ya hani bu anoreksiyayım ben heralde falan kabullendim yani öyle kabullenmeme gibi bir durumum olmadı. Ben kabullendim öyle bir problemim olmadı. Ama şey dedim bu sadece kafada biten bir şey. Ben buraya (psikiyatra) on kez de gelsem ne kadar konuşsak da ben yine yemesem haberiniz olmaz, yani yemesem kendime yemem zaten hani biliyorum. Ondan sonra yemeye başladım. (Doktor) Biraz benim gözümü korkutmak için yaptı bunu. İşte hastaneye yat, istersen sana işte ek besin şeyi uygulayalım. Serum falan herhalde. Yok dedim. Hem serum hem ek besin istersen öyle yapalım dedi kadın. Yok dedim ya ne gerek var, yani ben bunu şey hallederim falan dedim. Çünkü yani yazın oraya buraya gidiyorum. Sürekli yurtdışına gidiyorum. Ben bunu çözcem dedim ve çözdüm yani. İnsan içine çıkınca sosyalleşince kendimi iyi hissedince yemek yiyorum zaten doğal olarak". (Tijen)

Daha önceki bölümlerde hem Davison ve Neale (2004'ten aktaran: Ergüney, 2012, s. 23) hem de Ergüney (Ergüney, 2012, s. 23) anoreksiya nervosa gibi yeme bozukluklarını deneyimleyen bireylerin tedaviyi, iyileşmeyi reddettiklerini belirtmişlerdir. Çünkü bu bireyler kendilerinde bir bozukluk olduğunu görememekte ve kabul etmemektedirler. Ancak yukarıdaki alıntılarda da görüldüğü gibi bu durum her zaman doğru olmamaktadır. Çünkü yukarıda da görüldüğü gibi Ceren, Tutku Berna, Filiz, Tijen tedaviyi hiçbir zaman reddetmediklerini aksine kendilerinde olan bozukluğun farkında oldukları için iyileşmek istediklerini belirtmişlerdir.

Katılımcılardan Ayça'nın diğer katılımcıların aksine iyileşebileceği konusunda umutsuz olduğunu belirtmesi onun tedaviyi reddettiğini göstermektedir:

"24 Mart 2016'da hastaneye yatışım gerçekleşti. Ama hep iyi olamayacağımı düşünüyordum. Hastanede kriz geçirdiğim anlar da oldu. Bu nedenle hastanede iki gün kaldıktan sonra çıkmak istedim ve ayakta tedaviye başladım. Kendimi odama kapattım. Herkesle iletişimimi kestim ve odamdan hiç dışarı çıkmıyordum. Perdelerim bile kapalıydı o dönemlerde. Yatarak tedaviyi hep reddetmiştim. Çünkü iyileşebileceğimi düşünmüyordum. Ayakta tedaviye başladım bu yüzden. Ama kendimi hala kilolu görüyordum." (Ayça)

Kestemberg yukarıda Ayça'nın anoreksiya nervosayı deneyimleyecek kadar zayıflamasına rağmen kendisini hâlâ kilolu görme durumunu *"bedenin gerçek imgesinin hezeyanlı (anlamsız) inkârı"* olarak adlandırmıştır. Bireyler ne kadar zayıf olurlarsa

olsunlar bedeni yanlış algıladıklarından dolayı zayıfladıkça zayıflamak isterler (2005'ten aktaran İkiz, 2008, s. 112).

Ayça'nın yukarıdaki alıntıda da belirtmiş olduğu tedaviyi reddetmesi ve iyileşebileceğine inanmaması durumu daha önceki bölümlerde Davison ve Neale tarafından ifade edilmiştir. Davison ve Neale'ye göre anoreksiya nervosayı deneyimleyen bireyler genllikle tedaviyi ve iyileşmeyi reddetmektedirler (2004'ten aktaran: Ergüney, 2012, s. 23). Davison ve Neale dışında Ergüney'de daha önceki bölümlerde anoreksiya nervosayı deneyimleyen bireylerin tedaviyi ve iyileşmeyi genellikle reddetme durumlarının olduğundan bahsetmesi de yukarıdaki alıntıyla bağlantılandırılarak okunabilir (Ergüney, 2012, s. 23).

Daha önceki bölümlerde anoreksiya nervosaya giden yolda katılımcıda bu yeme bozukluğunun ortaya çıkmasında ebeveynin etkisinin olup olmadığı incelenmiştir. Bu bölümde de katılımcının aşırı zayıflaması sonucu sağlıksız hale gelme durumuna ebeveynin nasıl tepki gösterdiği incelenecektir. Yapılmış olan derinlemesine görüşmelerde katılımcıların çoğunluğunun (Ayça, Tutku Berna, Ceren, Tijen) ebeveynlerinin kızlarının sağlıklarının bozulmasına üzülerek tepki verdikleri ortaya çıkarılmıştır. Anoreksiya nervosa teşhisi konmadan önceki dönemlerde kızlarına daha az yemek yemeleri konusunda baskı uygulayan ebeveynler anoreksiya nervosa teşhisi konduktan sonra kızlarının yemek yemeleri için ısrar etmeleri bu durumu ne kadar önemsediklerinin göstergesidir. Bu durum ebeveynin kızlarına karşı olan daha önceki davranışlarından pişman olduklarının göstergesi olarak da okunabilir.

"annem ilk öğrendiğinde ağlamaya başladı ve beni daha çok önemsemeye başladı". (Ayça)

Annesinin ağlayarak tepki verdiğini belirten Ayça; babasının ise annesinin aksine üzülerek tepki vermediğini, bu bozukluğu deneyimlemesi konusunda kendisini suçlarcasına sadece sinirli bir şekilde kendisine baktığını belirtmiştir:

"babam ise sinirli bir şekilde sadece suratıma baktı". (Ayça)

"annem babam artık zorla yedirmeye başlamışlardı artık". (Ceren)

"on dört yaşıma yaklaştığım dönemlerde annem anoreksiyayla ilgili videolar izletmeye başladı bana. Çünkü bu kadar sık kilo vermem onu korkutmuştu. Benim elli beş kilodan fazla vermemi istemiyordu. Ama ben elli iki kilo olmuştum. Ben önemsememiştim bu videoları. Bu ihtimal yani

anoreksiya olma ihtimali çok uzak gelmişti bana. Hastalık öncesinde sürekli az yemem gerektiği konusunda baskı yapan annem, hastalıktan sonra yemek yemem konusunda baskı yapmaya başladı". (Tutku Berna)

"ya yavaş yavaş annem diyoduki sen çürüyosun diyodu yani bana. Napıyosan sporu bırak, ona mı özeniyorsun (Tijen'in erkek arkadaşı) diyolardı mesela. Hani bunu yapma kendine bak seni iyi görmüyoruz falan. Annem hemşire zaten benim. Ondan sonra annemler işte Tijen zayıfsın hadi yemek ye falan filan. Yok, ben iyiyim diyorum bir şeyim yok sürekli". (Tijen)

Yukarıdaki alıntılarda da görüldüğü üzere katılımcılar, endişelenme ve üzülme konusunda annelerinden daha çok bahsetmişlerdir. Bu katılımcıların aksine Filiz'in annesinin bu durumu önemsemediğini, babasının daha çok önemsediğini belirtmesi ebeveynlerin duruma farklı tepkiler verebileceğinin göstergesi olarak okunabilir:

"mesela babam şey dedi. Ya zayıflamıştım ya babam dedi ki çok zayıfsın. İlk gördüğünde babam şey dedi sen hiç yemek falan yemiyo musun yurtta. Ya baba yiyorum da okula falan da gidiyorum ya dedim yoruluyorum dedim hani bide hem iş hem okul çok yoruyor falan. Eee dedi kızım dedi çalışıyosun, paranda var kantinden al ye dedi. Ya baba zaten kantinde yapılan yemekleri de beğenmiyorum. Bahanem de o beğenmiyorum. Niye çok kokuyo. Mesela babam çok gülmüştü. Dedi yemeğin çok kokması nasıl bir şeydir acaba çok merak ettim. Ya dedim baba beğenmiyorum. Bahane işte. Yağını çok koyuyolar, işte salçasını iyi yapmıyor bilmem ne falan. Hani bahane. Annem de şey dedi zaten bu pimpirikli dedi kesin bir şey görmüştür. Ondan yemiyodur falan dedi. Şimdi abur cubur yeme huyumunda olmadığını bildikleri için, hani ne biliyim bir yere gideyim, bisküvi kek falan yiyim çok nadirdir yani. Vücut bazen çikolata ister ya tatlı hani regl döneminde bir tek o dönemlerde bir Browni yerim. İşte o tarz şeyler yediğim için normal günlük hayatımda çok abur cubur tüketmiyorum. Hani onlar da biliyor ben abur cuburda yemiyorum bu kız neyle beslenecek. Eee şimdi Fen Edebiyat Fakültesi yani üniversitenin yerleşkesi de şehir dışında, biraz uzakta. Hani öyle bir şey alma imkânın olabileceği bir yerde değil az çok bilirsin. O yüzden gerçekten aç kalıyodum yani. Mesela bi on gün eve gittim, on günde de hani babamlarla kahvaltı yapıyodum çok az. Babam diyodu eee kızım bir şey daha ye, canın bir şey istiyorsa yapayım. Ya mesela ben hiç unutmam. Babam o on günlük süreçte kuzu eti de pişirdi, işte ben işkembe falan çok severim. Mesela işkembe çorbasını çok yemişimdir babamlarda kaldığım dönem. Mesela üç, dört tabak yemişimdir. Ama sade, boş, ekmeksiz işkembe yani onun bir şeyi yok yani kalori değeri bile yok. Mesela onu yemiştim ama mesela onun dışında mesela annem ben mesela ıspanağı da çok severim, pırasayı da, brokoli, karnabahar hepsini severim. Kıymalı, sulu. Onları bile çok az yiyordum hani bak mesela babam şey dedi acaba dedi kızım dedi kurt murt mu var. Kurt murt var da o yüzden mi yemiyorsun? Annem derdi aman o hep böyle. Babam daha çok üstüme düşüyodu. Zaten annemle diyaloğumuz şeydi demiştim ya". (Filiz)

Katılımcıların (Ceren, Filiz) anoreksiya nervosaya deneyimlemesine üzülenlerin sadece ebeveynleri olmadığı ortaya çıkarılmıştır. Katılımcıların anoreksiya nervosayı deneyimlemelerine neden olan ve daha sonradan pişmanlıklarını üzüntüleriyle belli eden ebeveyn gibi; ebeveyn dışındaki akrabalar, (amca, dayı, hala, kuzen, abi, abla gibi) arkadaş grupları da (iş arkadaşları, okul arkadaşları, erkek arkadaşları gibi) başlangıçta her ne kadar katılımcıların anoreksiya nervosayı deneyimlemelerine neden olsalar da daha sonradan katılımcı için göstermiş oldukları çabalar pişmanlıklarının göstergesi olarak okunabilir:

> *"kırk beş kiloya düştüğüm zamanlarda 1 Mayıs 2014 olabilir, bu tarih tatile gitmiştik. Dayımlar da oteldeydi ve kırk beş kilo halimi görmüştü dayım. Kim görse şok oluyordu. Tabi haliyle dayım da şok oldu. Dayım da ağzıma zorla yemek tıkanlar grubuna girmişti artık. Hatta eğer kilo alırsam bana istediğim telefonu alacağını söyledi. Dayım halimi gördükçe üzülüyordu. Anoreksiya olduktan sonra ailemin bana olan tavrı belki biraz değişmiştir. Mesela abim ilk hediyesini o zaman aldı. Taç simgeli bir kolyeydi hediyesi". (Ceren)*

Daha önceki bölümlerde Ceren'in anoreksiya nervosayı deneyimlemesine etkisi olanlar arasında dayısından bahsedilmiştir. Dayısının katılımcının anoreksiya nervosayı deneyimlemeden önce, yaz tatilinde *"Ceren bilseydim spor ayakkabılarımı getirirdim, koşuya çıkardık"* demesi ve anoreksiya nervosanın deneyimlenmesinden sonra yukarıdaki alıntıda da görüldüğü üzere Ceren'in kilo alması için uğraşması, Ceren'in anoreksiya nervosayı deneyimlemesinden kendisini sorumlu tuttuğunun göstergesi olarak okunabilir.

Ceren'in dayısının ve abisinin anoreksiya nervosanın deneyimlenmesinden sonra olumlu yönde değişen tavırlarına rağmen; katılımcının erkek arkadaşı Ceren'in anoreksiya nervosayı deneyimlediği sırada vücudunu gördüğünde olumsuz yönde tepki vermiştir:

> *"sonra hasta olduğum dönemin yazında beni gördü (Ceren'den'den hoşlanan T.) ve "Ceren bu ne ya çok çirkin olmuşsun" dedi. Sözünü hiç esirgemeyen biriydi kendisi". (Ceren)*

> *"ilişkimin olduğu dönemde anoreksiyaya yakalanmıştım. Çok zayıftım. Ve bu çocuk o dönemlerde benim kilomla dalga geçiyordu. (Ayça)*

Derinlemesine görüşmelerde Ayça gibi Filiz'de iki tane erkek arkadaşının tepkisinden bahsetmiştir. Ancak ilk ilişkisinde anoreksiya nervosayı deneyimlememesine rağmen ve kilosu vücuduna göre normal olmasına rağmen erkek arkadaşı tarafından

eleştirilmediğini; anoreksiya nervosayı deneyimlediği dönemde ki ikinci ilişkisini yaşadığı dönemlerde ise erkek arkadaşından aşırı zayıflığıyla ilgili kötü eleştirilere maruz kaldığını belirten Ayça'nın aksine; Filiz ilk ilişkisinde anoreksiya nervosayı deneyimlediğini ve aşırı zayıf olan bedeninin erkek arkadaşı tarafından kötü yönde eleştirildiğini, daha sonraki bölümlerde de ifade edileceği üzere ikinci ilişkisinde yani şu anda evli olduğu eşi tarafından ise her zaman desteklendiğini ifade etmiştir:

> *"erkek arkadaşım (şu anda evli olduğu eşi değil, ilk erkek arkadaşı) zayıflığımı çok eleştirirdi. Ya kemiğin orama battı burama battı. O öyle dediğinde direk tepkim şeydi bizim oranın insanında vardır. Beğenmiyorsan git tombulunu bul, etlisini bul falan hep derdim buna. O öyle dedikçe benim çok zoruma giderdi aksine daha çok kilo almak isterdim. Ama düşün o süreç iyice hızlandıkça mesela o zamanki erkek arkadaşımda hani bu ne ya korkuluğa benzedin falan işte et yok, but yok kemiksin falan deyince çok zoruma gidiyodu". (Filiz)*

> *"senin göğsün yok ki, popon yok ki demeye başladı falan. Sonra böyle kırk kiloya falan düştüm ben. İşte kırk iki ol yoksa senden ayrılırım falan demeye başladı. Çünkü çok zayıftım ben kemiklerim batıyodu falan. Ondan sonra bana böyle hala zayıflamam gerekiyomuş gibi gelmeye başladı yani böyle otuz dokuz olsam daha iyi hadi kırk olmasın otuz dokuz, söz işte otuz beş' e düşmüycem falan. (tebessüm ediyor) diye düşünmeye başladım yani kendi içimde. Ve ondan önceki ilişkilerimde de kimse bana işte vücudun çok çirkin falan demedi. Demedi yani. Tam aksine işte suratın çok güzel, çok güzelsin, vücudun çok güzel diyen büsürü adam oldu yani". (Tijen)*

Siebers'in (2010) düşünceleri Tijen'in sürekli kilo verme isteğinin artışıyla ilişkilendirilebilir. Çünkü Siebers'e göre anoreksik bireyler kendilerini hiçbir zaman yeteri kadar zayıf görmemektedirler. Bu nedenle estetik operasyonlar geçiren ama hâlâ mükemmel güzelliğe erişemeyip tekrar tekrar estetik ameliyat olan bireylerde olan durum anoreksik bireylerde de görülmektedir. Anoreksik bireylerde ise bu durum zayıfladıkça daha çok zayıflama isteğinin artışı olarak gelişmektedir (Siebers, 2010, s. 4-5).

Yukarıdaki katılımcıların ifadelerinde de görüldüğü üzere katılımcıların aşırı zayıf bedenleri erkek arkadaşları tarafından beğenilmemekte ve kötü yönde eleştirilmektedir.

Katılımcılardan Bilnur ve Filiz'in erkek arkadaşlarının kendilerine yönelik destekleyici tavırları diğer katılımcıların erkek arkadaşlarında görülen kötü eleştirilerin aksini göstermektedir:

o zamanki otuz sekiz kilomu hiç dert etmedi. Aksine bana destek oluyordu". (Bilnur)

O zaman nişanlıydım. Şu anki eşimle nişanlıydım. Düşün ıı nişanlımla bile ayrılmayı düşündüm. Altı yedi kilo verdim. Yine kırk altı'ya falan düştüm. Kırk altı, kırk beş'e. Elli kilodan kırk beş'e falan düştüm. Yani bi beş kilo falan, dört, beş kilo kaybettim. Ama tabi o süreçte nişanlım hiç yalnız bırakmadı[32]*. Hani sürekli yemek yemem için çok zorladı. İlk sevgililik dönemlerinde hani bahsetmiştim, böyle böyle bir şey yaşadığımı. Hani şey dedi. Zaten normalde de zayıfsın falan. Bak akşam eve geç bile gitsem hani bir çorba da olsa yiyorum çünkü eşim diyor ki yemek ye". (Filiz)*

Katılımcılardan Filiz'in durumu diğer katılımcılardan oldukça farklıdır. Çünkü diğer katılımcılarda anoreksiya nervosanın gelişmesinde etkili olanlar daha sonraki dönemlerde davranışlarıyla pişmanlıklarını belli ederken; Filiz'in anoreksiya nervosayı deneyimlemesinde onun bu durumuna üzülenlerin (aile, arkadaşar vb.) hiçbir etkisi yoktur. Yani onların Filiz'in anoreksiya nervosayı yenmesi için yapmış oldukları uğraşılar pişmanlığın değil sadece bu duruma olan üzüntülerinin göstergesi olarak okunabilir:

"iki ay kadar Kars'ta kaldım, daha sonra yaz tatili bahanesiyle İstanbul'a gittim işte. O zaman işte ablam yanında da kalcam ya, tatil üç ay boyunca, işte mamalarla gidince eniştem dedi; Filiz bunlar ne? Kızım dedi sana nolmuş dedi falan hani ölmüşsün lan dedi kemiklerin. Eniştemle ablamın bir konuşmasına tanık olmuştum. Onların evi dublexti. Mutfak ıı mutfağın üstünde… üst kata çıkıyosun ama merdivenlerden arada bir salon var oturma yeri. Hemen merdivenlerin yanında bir tane yerde minderler var, ben orda oturmuş yeğenimle oynuyorum, hani böyle şakalaşıyoruz. Küçük yeğenim vardı. Eniştem ablama diyo ki, bak diyo bu kız çok zayıflamış. Kız bak canı manı ne istiyosa al, yap yesin yazık diyo. Düşün öyle diyince kendime kendim bile acıdım. Lan dedim ben ne hale gelmişim. Ama daha sonra mesela ilk yeğenim beni gördüğünde bile o zamanlar üç, dört yaşlarındaydı. Dediki teyze diyemezdi teyje senin kemiklerin çıkmış diyodu. O da tombuldu. Sana benim yanaklarımı vereyim de diyodu. Hani o bile beni ya diyodum küçücük çocuk bile benim kilo almam için hani… biraz da ne yalan söyleyeyim ailemi, çevremdeki insanların kilo almam için destek olması daha hızlı geliştirdiğini düşünüyorum. Hatta şey büyük yeğenim V. teyze diyodu sen diyodu dümdüz tahta gibisin. Burdan bakınca öbür yanın da görünüyor falan. Hani tamam çocuklar takılıyodu, yeğenlerim bişey demiyodum ama üzülüyodum. Ablam mesela o da çok üzülmüştü. Ablamda bana göre biraz daha derli toplu evli bir bayan ama o biraz daha derli topludur. O da hani bak ben sana ne istiyosan pişireyim. Düşün bak o süreçte gece ablam kalkıp bana yemek yaptığını hatırlıyorum sırf kilo alayım diye". (Filiz)

[32]Daha önceden belirtilen ilk erkek arkadaşın aksine katılımcının şu anda evli olduğu eşinin destekleyici tavrı.

Katılımcıların çoğunluğunun (Ayça, Bilnur, Tutku Berna, Filiz, Tijen) aşırı zayıf olan bedenlerine yönelik hem yoldan geçen herhangi birinin olumsuz eleştirisinin varlığı, hem de doktorunun ya da doktor dışında herhangi birinin katılımcılara yönelik olumsuz eleştirilerinin varlığı, katılımcılara bedenlerinin kendilerine göründüğünden daha farklı boyutlarda olduğunu göstermesi açısından önemlidir:

"yoğun bakıma alınmıştım ve o anda bir hemşire yanıma gelip senin gibilere acımıyorum dedi. O hemşirenin etmiş olduğu bu laf bende bazı şeylerin uyanmasına neden oldu. İyi olmalıydım". (Ayça)

"artık o kadar zayıflamıştım ki çevremdeki insanlar, yolda yürürken beni durdurup sen yemek yemiyor musun bile demeye başladılar". (Bilnur)

"çok su içiyordum o dönemlerde. Bunu gören doktor "eğer zehirlenmek istiyorsan eve git dedi". Böylece su içmeyi azalttım. Günde bir buçuk litre içmeye başladım". (Tutku Berna)

"ilk doktora gittiğimde otuz altı falandım kilo olarak. B. beye gitmiştim B.Ö. vardı Kafkas Üniversitesi'nde. Doktor B. hocaya gittiğimde B. hoca bana dedi sen dedi bu kiloya nasıl erişebildin ya bu nasıl bir şeydir dedi yemek hiç mi yemiyorsun. B. hoca işte vücuduma falan baktı, çok zayıfsın dedi hani göğsün falan tamamiyle. B. hoca şey demişti. Vücudunda yağ yok. Enerji adına bir şey yok dedi boş. Sadece kas ve deri dedi yani. Hani o da farketmişti (Filiz'in diğer doktoru E.) dedi hani kızım yaşına göre zayıf çok zayıfsın çok halsizsin. Iıı şöyle bir şey yaşamıştım. Merkez kafeteryaya biz yemeğe gitmiştik iş arkadaşlarıyla. Ordan birisi karşıdan dediki "şu kıza bak diyo ölmüş ağlayanı yok falan"." (Filiz)

Filiz doktorları dışında iş arkadaşlarının da olumsuz eleştirisine maruz kalmıştır:

"işyerindeki arkadaşlar artık dedi sen zayıflamaya başlıosun, sen niye bir şey yemiyosun falan filan. Sonra işte onlarda bir çaba göstermeye başladılar ben yemek yiyeyim diye. Ayla hani iş arkadaşlarım da bi de çok yakın arkadaşlarım vardı beslenmem konusunda çok şey yaptılar. Yardımcı oldular hani dakiklerdi. Filiz hadi kalk kahvaltı yapıyoruz. Ondan sonra öyle öyle hani benim binevi hani yemeğimi hazırlayıp getiriyolar, hadi yemek yiyelim ikindi kahvaltımız geldi işte akşam işte ara öğünümüz geldi bilmem ne. Hani o şekilde baktım yemek düzene girince, başta zorlanıyodum mesela örnek vereyim kahvaltıyı bal, tereyağı, kaşar, işte bilmem o bu çok böyle çok çeşit yiyen bir insan değildim normalde ama ıı ilk örnek vereyim ilk bir ay çok zorlanarak yedim hani yeri geldi çıkarttığım da oldu. Çünkü zorluyodu beni. Adaşım şey dedi. Şu haline bak dedi su itlerine dönmüşsün dedi. Kemiklerin sayılıyo falan. Adaşım zaten onun kendisi Karslı. Diyodu sen inatsan ben senden de inadım Filiz bu kilo olayını halledecez falan diyodu". (Filiz)

"insanlar böyle çok zayıfladın ya ölü gibisin falan diyince ben böyle daha da kendimi iyi hissediyorum. Yüzün küçülmüş işte minicik kalmışsın bileklerin çok ince artık ye kızım ye kızım ye kızım böyle yapma bak falan öyle. Doktorum zaten şey demişti istersen hastaneye yat dedi bana. Ben dedim ki hayır işte. Yani yemek ye dedi yoksa dedi ölürsün dedi bana açık açık. Benim bir tane anoreksiya hastam var dedi öldü dedi. Yani bir yerden sonra iç organlarımız iflas ediyormuş". (Tijen)

Yukarıda belirtilmiş olan katılımcıların aşırı zayıf olan bedenlerine çevreden gelen olumsuz eleştirilerin aksine Bilnur, Ceren ve Tutku Berna gerek öğretmenlerinden, gerekse okul arkadaşlarından olumlu yönde eleştiriler aldıklarını da belirtmişlerdir. Bu üç katılımcıdan Bilnur ve Tutku Berna yukarıda da belirtildiği üzere hem yolda yürürken karşılaşmış olduğu, tanımadığı insanlardan hem de doktorundan olumsuz yönde eleştiriler aldıklarını belirtmiş olmalarının yanında; öğretmenleri ya da okul arkadaşları tarafından da sahip oldukları aşırı zayıf bedenleri olumlu yönde eleştirilmiştir:

"yaz tatilinde vermiş olduğum on yedi kilo ve daha zayıf bir ben. Eskisine göre tabi. Sonra okul başladı. Artık lise sondaydım. Okula gider gitmez herkes vermiş olduğum kiloları fark etti ve herkesin iyi tepkisiyle karşılaştım. Bu benim kilo verme sürecimi daha da hızlandırmama neden oldu. Ağzıma hiçbir şey sürmüyordum artık". (Bilnur)

"ve zayıfladıkça gelen övgüler bende zayıflama isteğini artırdı". (Ceren)

Zayıflamasına yönelik çevresinden olumlu tepkiler aldığını belirten Tutku Berna'nın ifadeleri ise aşağıdaki gibidir:

"öğretmenlerim zayıflamamla birlikte "ne güzel oldun, hem kilo verdin hem başarın arttı" gibi söylemlerde bulunmaya başladılar. Annemse çıldırıyordu. Bu kadar sık kilo vermem onu korkutmuştu". (Tutku Berna)

Yukarıdaki alıntılarda anoreksiya nervosayı deneyimlemiş bireylerin narsistik bireylerde olduğu gibi, Kernberg'in ifade ettiği üzere anoreksiya nervosayı deneyimleyen bireylerin toplumu oluşturan diğer bireylerden gelen övgülere bağlı hâle geldikleri söylenebilir (Kernberg'den akt. Jacoby, 1990, s. 156).

Yukarıdaki alıntılar daha önceki bölümlerde Simmel'in vurgulamış olduğu bireysel kültürün nesnel kültür tarafından şekillenmesi durumuna benzetilebilir (Ritzer, 2013, s. 271-272). Bireysel kültürün nesnel kültür tarafından şekillenmesi gibi; bireyin bedeni de toplumun olumlu ya da olumsuz yönde eleştirisine göre şekillenmektedir. Yani

bireysel kültürün yerini alan bireysel beden; nesnel kültürün yerini alan nesnel bedene dönüşmektedir. Nesnel kültürü oluşturan sanat, edebiyat, felsefe vb.'nin toplum tarafından inşa edilmesi gibi; nesnel beden de toplum tarafından inşa edilir hale gelmektedir. Böylece bireysel olan kültürün öznelliğini kaybetmesi gibi öznel olan bireysel beden de öznelliğini kaybederek; toplum tarafından şekillenen nesnel bedenlere dönüşmektedir.

Katılımcılar anoreksiya nervosa teşhisinin konulmasının ardından kaybettikleri kilolara karşı iilerleyen dönemlerde memnuniyetsiz olmaya başlamışlardır. Bu nedenle bu bölümde de görüleceği üzere katılımcıların çoğunluğu tedaviyi kabul edip iyileşme odaklı olmuşlardır. Bu anlamda literatürde belirtilen anoreksiya nervosayı deneyimleyen bireylerin genellikle tedaviyi reddetme durumları katılımcıların bu çalışmada belirtmiş olduklarıyla uyuşmamaktadır. Ayrıca daha önceden katılımcıların zayıflamasında etkili olan bireyler, gruplar, ebeveynler bu bölümde de görüleceği üzere, katılımcıların zayıflamış anoreksikleşmiş hallerini gördüklerinde büyük bir üzüntü duymuşlar ve bu durumu telafi etmek için uğraşmışlardır. Katılımcıların çoğunluğunun aşırı zayıf bedenine çevreleri tarafından olumsuz eleştiriler gelmiş ve tekrar kilo alıp iyileşmeleri için cesaretlendirilmişlerdir. Ancak katılımcıların bazıları zayıfladıkça çevrelerinden olumlu tepkiler aldıklarını ve bu durumun kendilerini zayıflama konusunda daha çok isteklendirdiğini de belirtmişlerdir.

4.5. Bireyin Anoreksiya Nervosa Olmadan Önce ve Anoreksiya Nervosa Olduktan Sonraki Vücut Ağırlığındaki Değişim ve Anoreksiya Nervosa Olmadan Önceki Kilosunu Takıntı Haline Getirme Süreci

Görüşme sırasında bireylere anoreksiya nervosa olmadan önce ve anoreksiya nervosa teşhisi konduktan sonra kilolarında nasıl bir değişme olduğu soruları yöneltilmiştir. Ayrıca bireylere yöneltilmiş olan bu sorularla birlikte bireyin anoreksiya nervosa sürecine gelmesine etkisi olan olayların neler olduğu ve tam olarak hangi dönemlere denk geldiği de ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır. Yani bu bölümde bireyin istemsiz ya da isteyerek kilo verme aşamasında, kendilerini etkileyen olayların hangi

dönemlere denk geldiği ve kilolarının değişen değerleri ortaya çıkarılmaya çalışılarak incelenecektir.

4.5.1. Anoreksiya nervosayı deneyimleyen bireylerin süreç içerisinde vücut ağırlıklarının değişimi

Çalışma kapsamında derinlemesine görüşme yapılan yedi bireyin anoreksiya nervosa olmadan önce ve anoreksiya nervosa teşhisi konduktan sonraki vücut ağırlıklarındaki değişimle beraber, anoreksiya nervosa teşhisi konulmadan önceki kilolarını ilk olarak hangi dönemde (Lise-Üniversite) reddetmeye başladıkları incelenecektir. Yapılan görüşmeler sonucunda katılımcılar anoreksiya nervosa olmadan önceki kilolarından bahsederken, sahip oldukları kiloları dönemlere göre normalleştirmişlerdir. Yani bazı katılımcılar sekizinci sınıfa kadar normal kiloda olduklarını belirtirken; bazıları lise ikiye kadar; bazıları lise üç'e kadar; bazıları üniversite dönemine kadar; bazıları da ergenlik döneminden sonrasına kadar normal kiloda olduklarını belirtmişlerdir. Katılımcılar kilo verme süreçlerinin başlamasıyla ilgili her ne kadar farklı dönemlerden bahsetmiş olsalar da yedi katılımcının çoğunluğunun (Ayça, Meltem, Bilnur, Ceren, Tutku Berna, Tijen) on üç-yirmi iki yaş arası olan ergenlik döneminde (Koç, 2004, s. 231-256) sahip oldukları kiloyu takıntı haline getirdikleri ve kilo verme süreçlerinin bu dönemlerde başladığı gözlenmiştir. Sadece bir katılımcı (Filiz) ergenlik döneminde normal kiloda olduğunu ve ergenlik döneminden sonra zayıflamaya başladığını belirtmiştir:

Katılımcıların çoğunluğunun (Ayça, Ceren, Tutku Berna) düzenli yemek yediklerinden bahsettikleri, diyet yapmadıklarını belirttikleri sekizinci sınıfa kadar ki (on dört yaş) olan dönem normal kiloda olduklarını belirttikleri dönemdir:

> *"sekizinci sınıfa gelinceye kadar yemek yeme alışkanlığım normaldi. Her şeyden yiyordum. Elli dokuz kiloydum". (Ayça)*

> *"zayıflama isteği sekizinci sınıfta mezuniyet dönemimde başlamıştı ilk olarak. O zamanlar altmışaltı kiloydum". (Ceren)*

> *"on üç yaşında bale yaparken altmış kiloydum". (Tutku Berna)*

Lise ikiye (on altı yaş) kadar diyet yapmadığını belirten Meltem'in lise iki'den sonra yeme düzeninin bozulmuş olduğunu belirtmesi kilo vermeye başladığı sürecin lise iki'den sonraki dönem olduğunun göstergesidir:

"elli sekiz kiloydum. Lise ikiden itibaren diyet yapmaya başladım. Bir hafta içerisinde üç kilo verdim". (Meltem)

Kendini beğenmemeye başladığından ve kilo vermek istediğinden bahseden Bilnur lise üç'e (on yedi yaş) kadar normal kiloda olduğunu belirtmiştir:

"normal kiloya, vücut ölçülerine sahiptim. Ergenlik dönemine geldiğimde kendimi beğenmemeye başladım. O zamanlar seksen iki kiloydum". (Bilnur)

Yukarıda kendisini özellikle ergenlik döneminde beğenmemeye başladığını belirten katılımcının durumu ergenlikte kadınların vücutlarında yaşanan göğüs ve kalça büyümesi gibi değişimlerin bazen kadınlarda utanma duygusunu ve kendisini beğenmeme durumunu ortaya çıkarabildğini belirten Turner'ı (2011, s.32) hatırlatmaktadır.

Ergenlik dönemine kadar sahip olduğu kilonun elli üç, elli dört olduğunu belirten Filiz ergenlik döneminden sonra kilo vermeye başladığını belirtmiştir:

"bu ergenlik döneminde mesela kilom idealdi. Iıı yanlış hatırlamıyor isem elli üç, elli dört falandım". (Filiz)

Yavaş yavaş kilo verme sürecini yaşayan Tijen üniversiteye başlayana kadar normal kiloda olduğunu belirtmiştir:

"elli iki kilo falandım. En fazla elli iki'ydim yani bu zamana kadar zaten. Sonra yavaş yavaş ben böyle kilo verdim". (Tijen)

Yukarıda kilo vermeye başladıkları dönemlerden bahseden katılımcılar, bu dönemlere bağlı olarak kendilerine anoreksiya nervosa teşhisinin konulduğu dönemlerden de bahsetmişlerdir. Daha önceki alıntıda sekizinci sınıfa kadar normal kiloda olduklarını belirten Ayça ve Ceren bir yıl sonra, yani dokuzuncu sınıftayken (on beş yaş) bedenlerini hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissetmeleri sonucunda hastaneye gittiklerini belirtmişlerdir:

"dokuzuncu sınıftayken (on beş yaş) öğrendik anoreksiya olduğumu. İki haftalık bir süreçte on dört kilo verdim ve kırkbeş kiloya kadar düştüm. O zaman bedenimin çok yorgun olduğunu

hissettiğim ve hiçbir şey yapamadığım dönemlerdi. En son tartıya çıktığımda kırk üç kiloydum". (Ayça)

"kırk beş kiloya düştüğüm zamanlarda 1 Mayıs 2014 olabilir. Bu tarih tatile gitmiştik ve tatilden sonra otuz dokuz kiloya kadar düştüm. Sonra kırk kilo oldum. Otuz dokuz kilo olmamla Kocaeli'nde psikiyatra gittim ve anoreksiya olabileceğim konusunda tanı kondu. Dokuzuncu sınıfın (on beş yaş) yazında hastaneye yattım (Hacettepe Tıp Fakültesi). Tedavim iki ay sürdü. Hastaneye yattığımda otuz yedi ya da otuz sekiz kilo geliyordum". (Ceren)

Ayça ve Ceren gibi sekizinci sınıfa kadar normal kiloda olduğunu ve sekizinci sınıftan itibaren zayıflamaya başladığını belirten Tutku Berna; Ayça ve Ceren'e zayıflamaya başladıkları andan bir yıl sonra anoreksiya nervosa teşhisi konulmasının aksine kendisine aynı dönem içerisinde yani sekizinci sınıftayken anoreksiye nervosa teşhisinin konulduğunu belirtmiştir.

"sekizinci sınıftayken TEOG'a hazırlandığım dönemde okulda koşulara başladım. Yemeği düşünmemek için sürekli ders çalıştım ve bu benim derslerdeki başarımı artırdı. Haziran, Eylül derken Ocak ayına geldiğimizde otuz dört kiloya kadar düşmüştüm. Katabolizma yani metabolizmamın yıkım süreci başladı böylece". (Tutku Berna)

Anoreksiya nervosayı deneyimleyen bireylerde gelişen durumlardan biri de metabolizmanın yavaşlaması, yıkımı gibi problemlerdir (Haspolat, Yolbaş, & Aktar, 2016, s. 172). Bu durumun da yukarıdaki alıntıda görüldüğü gibi katılımcılardan Tutku Berna'da geliştiği ortaya çıkarılmıştır.

Daha önceden lise ikiye kadar normal kiloda olduğunu ve lise ikiden sonra zayıflamaya başladığını belirten Meltem; lise üç'e kadar normal kiloda olduğunu ve lise üç'ten sonra zayıflamaya başladığını belirten Bilnur; üniversiteye başladığı döneme kadar normal kiloda olduğunu ve üniversiteye başladığı andan itibaren zayıflamaya başladığını belirten Tijen'in ve diğer iki katılımcının (Meltem, Bilnur) belirtmiş oldukları ifadeler dâhilinde kendilerine anoreksiya nervosa teşhisinin konulduğu dönemin üniversiteye gittikleri dönem olduğu gözlenmiştir. Ayça ve Ceren'e zayıflamaya başladıkları dönemden bir yıl sonra anoreksiya nervosa teşhisi konulmasına rağmen; Meltem, Bilnur ve Tijen'e ortalama olarak zayıflamalara başladıkları dönemlerden iki-dört yıl sonrasında anoreksiya nervosa teşhisi konulduğu sonucuna varılmıştır:

"üniversite döneminde anoreksiya olduğumu fark ettim. Zaten o dönemlerde bu dersleri bizzat alıyordum. Yani anoreksiyayla ilgili olan dersler. Üniversite döneminde yemek yememe durumum

tavan yapmıştı artık. Anemi oldum bu dönemde. Neredeyse her gün halsiz hissediyordum. Yataktan kalkacak halim olmadığı için davet edildiğim yerlere gidemediğim anlar bile oldu. B12, demir, folik asit eksikliği vardı. Üniversite üçüncü sınıfa geldiğimde almış olduğum derslerinde etkisiyle farkındalığım arttı ve kendi kendimin doktoru oldum. Üniversiteye başladığımda daha önceden söylediğim hormon ilaçlarının etkisiyle de almış olduğum elli sekiz kilolu kız artık yoktu. Çünkü çok kısa bir süre içerisinde dokuz kilo vererek kırk dokuz kiloya düşmüştüm. Kırk yedi kiloya kadar düştüm". (Meltem)

"ve beş ayda altmış beş kiloya düşmüştüm. Yani tam olarak on yedi kilo gitmişti bile. İlacın (laksatif) etkisiyle de otuz sekiz kiloya kadar düştüm. Üniversite ikinci sınıfa geldiğimde otuz sekiz kiloya ulaşmıştım ve kendimi sağlıklı görüyordum. Ama zamanla yorgunluk hissetmeye başladım. Artık sağlıklı hissetmiyordum. Düşünsenize kırk dört kilo vermiş bir beden. Eski gücü yerinde olabilir miydi bu bedenin? Bu kötü hislerimin başlamasıyla öleceğimin farkına vardım". (Bilnur)

"Eylül Ekim falan o civar okul açıldığı zamanlar falan. Sonra böyle kırk kiloya falan düştüm ben. 2015. Ya 2013'te pek bir şey yoktu. 2014'ün işte orta zamanları Eylül Ekim gibi falan sonra 2015'te aynı şekilde. İyice şey yapmış olduğum zaman zayıflamış olduğum zaman. Ondan sonra ıı ben hiç böyle bi destek almayı falan düşünmedim. Çünkü ona da laf ederdi yani sen hani iyisin falan derdi (erkek arkadaşı). Yani benim bu adamdan kurtulmam lazımdı sonuç olarak. Çünkü her şeyime karışıyordu bilmem ne. Yaşamımı sömürüyo yani benim hayatımı sömürüyo. Bu yüzden bende fazla dayanamadım. 2015'in Mayıs ayında falan dedim ki yani ben istemiyorum artık. Ben seni istemiyorum bide tehdit ediyodu yok annene söylerim babana söylerim bilmem ne. Bana şiddette uyguluyodu yani. Ya hem sözsel şiddet hem fiziksel şiddet bilmem ne ittirip kaktırıyodu mesela. Kolumdan tutuyodu bilmem ne. Ondan sonra ben buna hep boyun eğdim yani. (Mayıstan sonraki dönemde) Psikoloğa gittim. Kırk kırk kiloydum yani". (Tijen)

Yukarıda katılımcıların ifadelerinde de görüleceği üzere ve Adams ve Berzonsky'n de (2003) belirttiği gibi anoreksiye nervosa ergenlik dönemindeki kadınlarda daha çok görülmektedir. Ancak aşağıdaki alıntıda Filiz'in diğer katılımcılardan farklı olarak ergenlik döneminden sonra olan dönemde anoreksiya nervosayı deneyimlediğini belirtmesi bu bozukluğun Adams ve Berzonsky'nde belirttiği üzere yetişkinlik döneminde de gelişebileceğinin göstergesi olarak okunabilir (Adams & Berzonsky, 2003, s. 523).

Ergenlik döneminde normal kiloda olduğunu belirten Filiz diğer katılımcılardan farklı olarak ergenlik döneminden sonra, yirmi iki, yirmi üç yaşlarında kendisine anoreksiya nervosa teşhisi konulduğunu belirtmiştir:

"şöyle söyliyim yanlış hatırlamıyor isem dur ıı 2010 evet 2010'un şeyi son ilkbahar ayları falan oluyo ya ilkbahar ayları yani nasıl diyim Nisan Mart Nisan gibi bişeydi kilo kaybım oldu. Hasta olmadan önce kırk yedi kiloydum. Zayıftım ama düşün ondan da daha çok zayıfladım. Çünkü iş tempomda yoğundu ya iş okul yoruyodu beni. Iıı kırk yedi kiloydum. Allah'ım bi bakıyorum kırk dört, kırk beş, kırk dört gidiyo hani böyle çorap söküğü gibi. Aralık'tan falan sonra. Kırk yedi'den mesela doktora gittiğimde tam ben otuz altı falandım. Tam zayıf olduğum dönem Mart Nisandı. Bak ilk dönem kırk yediydim. Hocaya gittiğimde otuz altı kiloydum. Aralıktan sonra 2011 Mart Nisan gibi düşün. Iıı işte göğsüm falan zaten tamamiyle dümdüzdüm ve vücuduma bakmaktan nefret ediyodum. Otuz altıdan otuz ikiye düştüm. 2011'in Nisan Mayıs de o süreçte Nisan Mayıs gibi". (Filiz)

Yukarıdaki alıntılarda ilk olarak sekizinci sınıfta zayıflamaya başladıklarını, sekizinci sınıf ve sonrasında sahip oldukları kiloları reddetmeye başladıklarını belirten Ayça, Ceren ve Tutku Berna daha önceki bölümlerde de belirtildiği gibi özellikle yakın çevrelerinde bulunan bireylerin sahip oldukları kilolarıyla dalga geçme davranışlarında bulunmaları sonucunda kendilerinde zayıflama isteğinin arttığını belirtmişlerdir:

"kendimi kilolu olarak gördüğüm zaman sekizinci sınıftaydım. Bacaklarıma bakıp ne kadar kilolu olduğumu söylüyordum sürekli. Ama o dönemde yaşamış olduğum bir olay[33] asıl etken oldu anoreksiyaya yakalanmamda. Elli dokuz kilo olduğumu bilmiyordum o zamana kadar. Sekizinci sınıftaydım. Bir gün kuzenlerimle beraber ekmek fırınına gittik ve orada tartıya çıktım ve tartıya baktığımda elli dokuz kiloydum. Kuzenlerim o anda elli dokuz kilo gelmeme güldüler ve kilomla dalga geçtiler (kuzenleri kız). O anda toplumun beni böyle kabul edemeyeceğini düşündüm". (Ayça)

"zayıflama isteği sekizinci sınıfta mezuniyet dönemimde başlamıştı ilk olarak. Ama anoreksiya olmamda asıl etkili olan olay bu değil. TEOG sınavından sonra Kuşadası'na yazlığa gitmiştik. Dayımlarda oradaydı. Dayım beni görünce "Ceren bilseydim yanımda spor ayakkabılarımı getirirdim, koşuya çıkardık" dedi. O sırada elimde ekmek vardı. O anda o ekmeği elimden bıraktım ve yeşil çay içmeye başladım. Abur cubur yemeyi kestim. Dışarıda yemek yemeyi kestim. On üç yaşındaydım o sıralar". (Ceren)

"altıncı sınıfta bir gün fen dersindeyken öğretmenim iskelet konusunu anlatıyordu ve bu sırada öğretmenim yağ yığını falan derken bir çocuğun "yani Tutku Berna gibi değil mi hocam" demesiyle kendimi kötü hissetmiştim. Tutku Berna eşittir yağ yığını olmuştu o an. Ama sahip olduğum kilomu reddetmemde asıl etkili olan bale öğretmenim. On üç yaşında bale yaparken

[33]Bu bölümde tekrar değinilen, bireyde anoreksiya nervosanın gelişmesinde asıl olarak nelerin, hangi durumların etkili olduğuna, değinilmesinin uygun bulunduğu daha önceki bölümlerde de değinildi. Bu nedenle katılımcıların bu konuyla ilgili belirttiklerine uygun açıklamalar daha önceden bahsedilen bölümlerde yorumlanmaya çalışılmıştır.

altmış kiloydum. Bale öğretmenim altmış beş yaşında bir kadındı. Zayıflaman lazım dedi bana. O dönemden sonra kiloyu kafaya takmaya başladım. Annem o dönemlerde beni sürekli olarak tartıya çıkarmaya başladı. Altmış kilo olduğumu gördükçe bale de yaptığım için ve yapmaya devam edebilmem için az ye az ye diye sürekli baskı yapıyordu. Sonra bale yaparken bir şey yememeye başladım ve elli sekiz kilo oldum. Sevindim bu duruma. Sonra internetten diyetleri araştırmaya başladım ve o dönemlerde neredeyse günde on kere tartıya çıkıyordum. On gram bile versem mutlu oluyordum. Sonra bir baktım elli beş kilo olmuşum. Haziran ayında altmış kiloydum, Eylül ayına gelince elli iki olmuştum". (Tutku Berna)

Yukarıdaki ifadelerden de anlaşılacağı üzere katılımcıların anoreksiya nervosayı deneyimlemesinde çevresini oluşturan bireylerin, grupların etkisi çok fazla olmuştur. Bu etkiler bireyde sosyal fizik kaygısını ortaya çıkarmış, toplumun bireyin dış görünümüne, vücuduna yapmış olduğu olumsuz yorumlar bireyin kendi görünümünden endişe duymasına neden olmuştur (Hart, Leary, & Rejeski, 1989, s. 96).

Yukarıdaki alıntıda Tutku Berna'nın durumu daha önceki bölümlerde Sarı'nın belirtmiş olduğu *"anorexia athletica"* tanımlamasına uymaktadır. Çünkü Sarı *"anorexia athletica"* grubuna yüzücüler, sporcular, mankenlerle birlikte bale yapanları da dâhil etmiştir (Sarı, 2009, s. 47).

Katılımcılardan Meltem ise anoreksiya nervosa olmadan lise ikide zayıflamaya başladığını ve sahip olduğu kiloyu lise ikiden itibaren reddetmeye başladığını belirtmiştir:

"lisede bir erkek arkadaşım[34] oldu ama kilomla hiç dalga geçmedi. Ya da herhangi iyi kötü yönde eleştirisi olmadı. Ama yine de dert ediyordum. Çünkü o benden daha zayıftı. Ben elli sekiz kiloydum. Bu nedenle lise ikiden itibaren diyet yapmaya başladım". (Meltem)

Daha önceki alıntılarda üniversiteye gidene kadar normal kiloda olduğunu ve sahip olduğu kiloyu üniversiteye başladığı yıldan itibaren reddetmeye başladığını belirten Tijen vermiş olduğu kiloların zamanla kendisine yetmediğinden bahsetmiştir:

"elli iki kiloydum 2013. Kırk beş'e falan düştüm. Beş kilo vermişim mesela. Ondan sonra kırk üç oldum bir ara. Ondan sonra bana yetmemeye başladı bu. Artık bende başladım takıntı yani bu. Ondan sonra yetmemeye başladı". (Tijen)[35]

[34]Daha önceki bölümlerden bireyde anoreksiya nervosanın gelişmesinde etkili olan süreçlerden erkek arkadaşın katılımcının sahip olduğu kiloyu eleştirmesi bölümünde de ele alındı.

[35]Katılımcının bu ifadesine uygun olan yorumlama, yani kilo verdikçe bireyde daha çok kilo verme isteğinin artması, bu durumun bireye yeterli gelememeye başlamasıyla ilgili açıklamalar, yorumlamalar daha önceki bölümlerde yapılmıştır.

Katılımcılardan sadece Filiz iş yerindeki yoğunluğundan, yemek yediği yeri takıntı hale getirmesinden ve yemek yiyeceği yer konusunda aşırı titiz olduğundan bahsederek, diğer katılımcıların isteyerek kilo vermelerinin aksine istemdışı kilo verdiğini belirtmiştir:

> *"ben istemsiz kilo veriyordum. Bir de o süreçte ıı sürekli rahatsızlıklarım oluyordu. Ben hani rahatsızlığa bağladım. Sürekli karın ağrılarım olurdu, işte baş ağrılarım çok olurdu öncesinde hani mide bulantı falan çok olurdu. Lise yıllarında takıntı falan aksine daha çok kilo almak istiyordum. Hatta şey diyorum ben kilo almak istedikçe zayıflıyorum bunda bir anormallik var. Çokta yeri geldiğinde çok aşırı da yerdim. Mesela bir günde belki bir oturuşta bir tencere yemeği yer kalkardım. Bir saat sonra derdim ben acıktım. Hatta şey derlerdi sende kurt falan mı var. Hani öyle arkadaşlarım takılırdı ama dediğim gibi yemek yemeyi seviyorum yani ciddi anlamda seviyorum. Ama mesela bende şöyle bir huy var. Iıı bu genel yapım olduğunu düşünüyorum. Bir şeyi kafama takayım asla yemek yemem sadece su içerim. Diyorum ya mesela lise yıllarındayken kilo vermemi ben şeye bağlıyordum. Beslenmemiz düzenli değil, işte yurt ortamındayız, ailemiz yanımızda yok, bide o dönem ergenlik dönemleri, ailem yanımda yok isyankâr modundayım". (Filiz)*

Katılımcıların kilo verme süreçleri incelendiğinde çoğunluğun ergenlik döneminde kilolarını takıntı haline getirmeye başlamaları ve ergenlik döneminde anoreksiya nervosayı deneyimlemeleri literatürde belirtilenlerle somutlaşmaktadır. Ancak katılımcıların tamamında anoreksiya nervosanın deneyimlenmesine neden olan yani anoreksiya nervosanın kendilerinde gelişmesini tetikleyen durumlar farklılaşmaktadır.

4.6. Bireyin Anoreksiya Nervosa Olmadan Önce ve Anoreksiya Nervosayı Deneyimlediği Süreç İçerisinde Kendisine Zarar Verme Girişiminde Bulunması

Görüşme sırasında bireylere hem anoreksiya nervosa olmadan önce hem de anoreksiya nervosayı deneyimledikleri süreç içerisinde kendilerine zarar verme girişiminde bulunup bulunmadıkları sorulmuştur. Ayrıca bu bölümde katılımcıların

vermiş oldukları yanıtlar dâhilinde kendilerine zarar verme girişiminde bulunmalarının nedenleri de ortaya çıkarılarak incelenecektir.

4.6.1. Anoreksiya nervosayı deneyimleyen bireylerin süreç içerisinde kendilerine zarar verme durumlarıyla ilgili katılımcıların görüşleri

Bu bölümde katılımcılardan bazılarının hem anoreksiya nervosa olmadan önce hem de kendilerine anoreksiya nervosa teşhisi konduktan sonra, ilaç kullanarak veya jilet gibi kesici aletler aracılığıyla kendilerine zarar verme girişiminde bulundukları ortaya çıkarılmıştır. Ancak bu durumun yapılan görüşmeler sonucunda yedi katılımcının hepsinde ortak olarak ortaya çıkmadığı saptanmıştır. Bu nedenle bu bölümde bireyin anoreksiya nervosa olmadan önce ve anoreksiya nervosa teşhisi konduktan sonra kendilerine zarar verme durumlarının yanında; bu süreçler içerisinde kendilerine zarar verme girişiminde bulunmama durumları da incelenecektir. Yapılmış olan derinlemesine görüşmelerde elde edilen sonuçlar gerek anoreksiya nervosa teşhisi konmadan önce gerekse anoreksiya nervosa teşhisi konduktan sonra katılımcıların aynı yöntemlerle kendilerine zarar verme girişiminde bulunduklarını göstermektedir. Ayrıca süreç içerisinde kendilerine zarar veren katılımcılarda çıkarılmış olan bir diğer ortak durum ise kendilerine zarar verme girişiminde bulunma hareketini bir kere değil birkaç kere tekrarlamış olmalarıdır.

Katılımcılardan ikisi (Ayça, Bilnur) kendilerine anoreksiya nervosa teşhisi konulmadan önce hap alarak ya da jilet gibi kesici aletler aracılığıyla kendilerine zarar verdiklerini belirtmişlerdir:

> *"ilk olarak yedinci sınıfta kendime zarar vermeye başladım. Kendimi jiletledim ve bunu iki, üç haftada bir tekrarladım. Sekizinci sınıfa geldiğimde psikolojik yardım almaya başladım". (Ayça)*

> *"o dönemlerde laksatif kullanmaya başladım. Yani kullandığınızda sizi ishal yapan ve yediklerinizi kolayca sindirmenize yardımcı olan bir ilaç. Laksatif kullandığım dönemlerde kendimi toplumdan tamamen soyutlamıştım. Arkadaşlarımdan da uzaklaşmıştım. Kimseyle görüşmek, konuşmak istemiyordum. Günlük olarak yaptığım, her gün tekrarladığım şey eczana ev arasında gidip gelmekti. Ben hap şeklinde olanlarından kullanıyordum. Ve günde iki kutu bitirebiliyordum. Bununla ilgili rekorum dört kutu olmuştur herhalde. Günde bazen on beş tane içiyordum, bazen otuz tane. Bu yüzden eczanenin bütün laksatiflerini ben bitirdim diyebilirim. Ne*

zaman bu ilacı kulladfffffffnmaya başladıysam, o andan itibaren kendimi bomboş hissetmeye başlamıştım. O kadar laksatif kullandığım için zehirlenmiştim bir keresinde. Bu sırada konversiyon bozukluklar ortaya çıktı bende. Mesela almış olduğum laksatiflerin etkisiyle bayılmalar başladı. Ben kilo verdikçe bayılmalarımda artış oldu. Psikolojik olarak hiçbir şeyi kaldıramıyordum artık. Bu yüzden üç-dört gün psikiyatride yattım. O sırada anoreksik olduğum belli değil". (Bilnur)

Wardetzki'nin daha önceki bölümlerde de ifade ettiği üzere yeme bozukluklarını deneyimlemiş olan birey için; kadın güzel olmak zorundadır. Güzel olması için zayıf, fit kalması şarttır. Sorunları olduğunda ise bu sorunlarını tıkınarak unutmaya çalıştığı dönemler olabilmektedir. Bu tıkınmalar kendisini şişmanlatacağı için şişmanlamamak için kusmak zorunda kalmaktadır. Kusma eylemini parmaklarının yardımıyla yapabilmektedir. Ya da yediklerini sindirebilmek için laksatif gibi ilaçlara yönelebilmektedirler (Wardetzki, 2010, s. 154).

Yukarıdaki alıntılarda anoreksiya nervosa teşhisi konmadan önce kendilerine zarar verme girişiminde bulunduklarını belirten Ayça ve Bilnur bu zarar verme girişimlerine kendilerine anoreksiya nervosa teşhisi konulduktan sonra da aynı yöntemleri kullanarak devam ettiklerini belirtmişlerdir:

"kendimi hala kilolu görüyordum. Bu nedenle antideprasanların hepsini kafama dikerek intihar girişiminde bulundum. İntihar etmiş olmam biraz işime gelmişti. Çünkü üç gün boyunca hortuma bağlı olarak yoğun bakımda kaldım ve bu süreç içerisinde hiçbir şey yiyemedim. Üç gün boyunca aç kalmak anoreksiya hastasının en çok isteyebileceği şeylerden biridir. Kendimi toplumda gereksiz görüyordum. Kendimi kabul ettirmek için bir şeyler yapmam gerektiğini düşünüyordum. Dokuzuncu sınıfın yaz tatilinde hap içerek intihar ettim". (Ayça)

"şubat ya da Mart aylarıydı tam olarak hatırlayamıyorum, yani bundan altı yedi ay önce bir intihar girişiminde bulundum ve bunu altı yedi kere tekrarladım. Bunda etkili olan ise yemek yemiş olmamdı. Yemek yedikçe intihar ediyordum. Birazda annemin babamın fazla korumacılığı beni yıpratmıştı ve onlardan intikam almak için kendime zarar vermek istemiştim". (Bilnur)

Turner daha önceki bölümlerde bu durumu aileye karşı yapılan isyan olarak adlandırmıştır (Turner, 1996, s. 181). Palmer'in (2004) belirtmiş olduğu yemek yedikten sonra kendisini suç işlemiş gibi hissetme ve bu nedenle depresyona girme, huzursuz, pişman olma durumu yukarıdaki katılımcının ifadeleriyle ilişkilendirilebilir. Alıntıda da görüleceği üzere katılımcı da yemek yedikten sonra intihar girişiminde bulunduğunu belirtmiştir. Bu durum bireyde yemek yedikten sonra pişmanlık duygusunun ortaya çıktığının belirtisi olabilir. Çünkü katılımcı Palmer'in (2004, s.24) belirttiği gibi ne yerse

yesin o yediği gıdanın kendisini şişmanlattığını düşünüyor olabilir. Palmer gibi Dilip vd de (2013, s.351) yeme bozukluğunu deneyimleyen bireylerde yemek yedikten sonra kendilerini suçlu, stresli hissetmeleri, pişman olmaları gibi durumların ortaya çıktığından bahsedilmiştir.

Yukarıda katılımcılardan Ayça ve Bilnur'un intihar girişiminde bulunmalarının nedeni Davutoğlu'nun da belirtmiş olduğu gibi bireyin kendi ben'ini sağlıklı, doğru algılayamaması olabilir. Çünkü bireyin ben'ini sağlıklı algılayamaması bireyi depresyona, bunalıma itmektedir. Bunun sonucunda da birey intihar girişiminde bulunabilmektedir (Davutoğlu, 2011, s. 59). Davutoğlu gibi daha önceki bölümlerde Haspolat ve diğerleride anoreksiya nervosayı deneyimlemiş olan bireylerde depresyon ve buna bağlı olarak intihar durumunun gelişebileceğini belirtmişlerdir (Haspolat, Yolbaş, & Aktar, 2016, s. 172).

4.7. Anoreksiya Nervosayı Deneyimleyen Bireylerin Kilo Vermek İçin Uygulamış Oldukları Yöntemler

Görüşme sırasında bireylere kilo vermek için hangi yöntemleri uyguladıkları sorulmuştur. Görüşme dâhilinde katılımcılara yöneltilmiş olan bu soruya verilmiş olan yanıtlara bağlı olarak katılımcılar arasında kilo vermek için benzer ya da aynı yöntemlerin uygulandığı ortaya çıkarılmıştır.

4.7.1. Kilo vermek için uygulanan yöntemler

Bu bölümde anoreksiya nervosayı deneyimleyen katılımcıların, anoreksiya nervosaya giden yolda hangi yöntemlerle zayıflamaya çalıştıkları incelenecektir. Yapılmış olan derinlemesine görüşmelerde katılımcıların birtakım ilaçları kullanarak ya da kendilerini kusturarak, yoğun olarak spor yaparak ve uyguladıkları diyetlerle kendilerini aç bıraktıkları gözlenmiştir. Katılımcıların çoğunluğu (Ayça, Meltem, Bilnur, Ceren, Tutku Bema, Tijen) yoğun olarak yaptıkları diyetlerle kendilerini aç bıraktıklarını

ve bu katılımcılardan Meltem, Ceren, Tijen bu uygulanan diyetlerle beraber yoğun olarak spor yaptıklarını belirtmişlerdir:

> *"aslında ilk olarak kendimi kusturarak kilo vermek istemiştim. Kusturarak kilo verme yöntemini internetten öğrenmiştim ve bu yöntemi uygulayarak kilo verebileceğimi düşündüm. İşe yaradı aslında. Kendimi kusturarak bir haftada yedi kilo vermiştim. Ama daha sonra yemek yemeden kilo vermeye başladım. Kendimi kusturmadan ve bir hafta sonunda tekrardan yedi kilo verdim. İki haftada toplamda on dört kilo vermiştim bile. Aslında bende olan durum bulimia'nın anoreksiyaya dönmesiydi. Başlangıçta her ne kadar kendimi bilerek kusturduysam da daha sonradan hiçbir şey yemememin yani anoreksiyanın etkisiyle midem hiçbir gıdayı kabul etmemeye başladı ve istemsiz olarak kusmaya başladım. Anoreksiya olduğum dönemlerde bazen bir yumurtayla besleniyordum. Bazense hiçbir şey yemiyordum. Hiç düzenli yediğim bir yiyecek yoktu". (Ayça)*

Daha önceki bölümlerde Comer Ayça'nın durumunu yani bulimia nervosanın anoreksiya nervosa'yı geliştirebileceğini ifade etmiştir (Comer, 1998).

Katılımcılardan Tijen'de Ayça gibi kendisini kusturarak ve yoğun olarak uygulamış olduğu diyetini yoğun olarak yaptığı sporla desteklediğini belirtmiştir. Ancak Ayça'nın anoreksiya nervosanın ilk başlangıç aşamasında uygulamış olduğu kusturma yöntemini Tijen anoreksiya nervosa tedavisinin olumlu sonuçlanmasından sonra uyguladığını belirtmiştir[36]. Yani Ayça'da olan bulimia nervosanın anoreksiya nervosa'ya dönüşmesi durumu; Tijen'de anoreksiya nervosanın bulimia nervosaya dönüşmesi olarak karşımıza çıkmaktadır:

> *"sporla birazcık oldu bide yeme alışkanlığım da kesildi. Ya öyle çok fazla yemek yememeye başladım. Sonra ıı işte spora başladık falan. Sonra ben böyle günde sadece çorba falan içerek devam ettirmeye başladım. Sonra ben aşırı kilo verdim. Bir şekilde oldu yani zamanla oldu. Sürekli işte spora bu sefer aç karnına gitmeye başladım. Kahvaltı öyle çok yapmamaya başladım. Bir şey yemek istemiyordum çünkü midem küçüldü büyük ihtimal yemeye yemeye. Ondan sonra işte yarım kâse çorbayla tüm günümü geçiriyordum ve bir yerden sonra açlığı hissetmemeye başlıyosun zaten. Hissetmiyorsun yani önüne yemek geldiği zaman yiyosun. Onu da azıcık yiyebiliyosun. Bir hamburgeri bitiremezdim". (Tijen)*

> *"kilo aldığım dönemlerde kendimi spora, detoks diyetlere adıyordum. Lise ikiden itibaren diyet yapmaya başladım. Sürekli kilo alıp verme durumuna sahip bir bireydim zaten. Bu diyet durumunda daha aşırıya kaçarak yirmi dört saat boyunca bir şey yememeye başladığım zamanlar*

[36]Ayça'dan farklı olarak anoreksiya nervosayı yendikten sonra kendisini kusturmaya başladığı için, daha sonraki bölümlerde anoreksiya nervosanın atlatılmış olmasına rağmen başka yeme bozukluklarının ya da başka hastalıkların ortaya çıktığı bölümde detaylandırılacaktır.

bile oldu. Ortaokul dönemimde koşu takımındaydım. Sporla daha çok ilgiliydim o dönemlerde. Lise döneminde evde kendi kendime spor yapmaya başladım. Vücudumda neremi beğenmiyorsam o bölgeme yönelik sporlar yapıyordum. Mesela kalça ve göbek hareketleri çok yapardım. Çünkü onların tamamen eriyip dümdüz olması gerekiyordu. Dönem dönem salon sporlarına da gittim. Günlük yürüyüşümü hiç eksik etmezdim. Bu bazen on bin bazense daha fazla adım oluyordu. Yürümediğim zamanlar tartıya çıktığımda kendimi kilo almış olarak göreceğimi düşünürdüm. Vicdan azabı çekerdim spor yapmadığım zamanlarda". (Meltem)

"sporla çok ilgiliydim her zaman. Dört yıl yüzdüm, tekvando yaptım, sonra tekrar yüzmeye başladım, voleybol oynadım. Bunları hastalık dönemimde de yoğun olarak yaptım ama hastalığımın ilerleyen aşamalarında bırakmak zorunda kaldım. Çünkü ayağa kalkacak gücü bulamıyorsunuz o durumdayken. 2014 yılının yazında tekrardan kilo vermeye başladım. Yaz tatilinde yüzüyordum, bisiklet falanda sürüyordum bu haldeyken. Az yiyip fazla yakıyordum böylece. Temmuz sonuna kadar iki badem ya da cevizle besleniyordum ve light süt. Haşlama yumurta yiyordum. Başlangıçta tamamını yiyordum. Sonra bir baktım kilo veriyorum sarısını da yememeye başladım. Sadece beyazını yiyordum. Sonra bunları da yememeye başladım. Belki dört tane salatalık yiyordum günlük olarak. Günde en fazla yüz elli, iki yüz kalori alıyordum. Olur da üç yüz kaloriden fazla almışsam geceleri spor yaparak yakıyordum o kalorileri". (Ceren)

Yukarıdaki alıntılarda katılımcıların yoğun olarak yaptıkları spor ve diyetlerle fit görünümlü bedenlere ulaşarak güzel olmayı amaçlamalarıyla; Fiske'nin güzel beden ve çirkin bedeni ortaya çıkarmanın yolunun egzersizler, diyet ve sabah koşuları ile mümkün olacağı şeklindeki ifadesi arasında bağlantı kurulabilir (Fiske, 1999, s. 115). Birey yoğun olarak yapmış olduğu spor ve diyetlerle Woolf'un da daha önceki bölümlerde belirttiği üzere almış olduğu az kaloriyi fazlasıyla yakmaktadır. (Woolf, 2014, s. 13). Uygulanan diyetlerde aşırıya kaçılması; bu aşırı diyetle beraber aşırı egzersiz yapılması; yani fiziksel aktivitenin artırılırken gıda tüketiminin azaltılmasına bağlı olarak sağlık problemlerinin ortaya çıkması kaçınılmaz hale gelmektedir (Bal A., 2003, s. 66).

Katılımcılardan Bilnur diğer katılımcılar gibi kendisini aç bıraktığını fakat diğer katılımcılardan farklı olarak, daha önceki bölümde de vurgulandığı üzere ilaç (laksatif) kullanarak kilo vermeye çalıştığını belirtmektedir:

"tek öğün yemeye başladım zamanla. Fast-food tüketiyordum mesela sadece tek öğün. Yaz tatiline girdiğimde hiçbir şey yememeye başladım. Günde on beş, yirmi tane kahve içiyordum sadece. Daha sonra o dönemlerde Laksatif kullanmaya başladım. Yani kullandığınızda sizi ishâl yapan ve yediklerinizi kolayca sindirmenize yardımcı olan bir ilaç. Bu ilacın etkisiyle de otuz sekiz kiloya kadar düştüm". (Bilnur)

"zayıflamaya başladıktan sonra artık kendi yemeklerimi kendim hazırlamaya başladım. Hastaneye yatmadan önce annemin verdiği yemekleri saklıyordum". (Tutku Berna)

Yukarıdaki alıntılarda da görüldüğü gibi bütün katılımcılarda ortak olarak ortaya çıkan durum ya çok az yemeleri ya da hiçbir şey yemeden kendilerini gün içerisinde aç bırakmalarıdır. Daha önceki bölümlerde Palmer'inde belirttiği gibi bu bireyler için aldıkları besinin büyüklüğü, küçüklüğü, azlığı, çokluğu önemli değildir. Çünkü alınan gıdanın miktarı az da olsa çokta olsa birey zihninde yarattığı düşünceyle şişmanlayacağını düşünmekte ve suçluluk duygusuna kapılarak bedenini hiçbir şey yemeyerek aç kalmayla cezalandırmaktadır (Palmer, 2004).

Bu alıntılar Işık'ın (1998, s.62) kadınların bedenlerini yoğun olarak yapılan diyetler sonucunda ortaya çıkan açlık ve uygulanan spor faaliyetleriyle baskı altına aldıkları bulgusuyla ilişkilendirilerek okunabilir (Işık, 1998, s. 62).

Turner'ın yapmış olduğu sınıflamaya göre beden; yeniden üretim, sınırlama, düzenleme ve temsiliyet olmak üzere dört boyutlu olarak ele alınmaktadır (Turner'dan akt. Işık, 1998). Yukarıdaki alıntılarda katılımcıların başlangıçta az yemek yemeleri, daha sonradan hiç yemek yemeyerek kendilerini aç bırakmaları Turner'ın bedenle ilgili yapmış olduğu sınıflamalardan sınırlamaya örnek olarak okunabilir. Çünkü katılımcılar bedenlerine almaları gereken gıdaları almayı reddederek, uygulamış oldukları diyetlerle bedenlerine sınırlandırmalar getirmektedirler.

Hastaneler hastaları, hapishaneler suçluları gözetim altında tutarak disipline etmeye çalışmaktadır. Modern dönemde de medya gibi kitle iletişim araçları, dergi kapaklarında yer alan sıfır bedenler ya da toplumun diğer kurumları, grupları hastanelerin, hapishanelerin yerini almakta ve modern bireyi gözetimi altına alarak bedenini disipline etmesine, onu değiştirmesine ve dönüştürmesine neden olmaktadır. Birey kendisini aç bırakarak, aşırı spor, jimnastik yaparak bu disiplini ve değişimi sağlamaya çalışmaktadır (Foucaut'tan aktaran Naskali & Altun, 2010, s. 67).

Katılımcıların kilo vermek, zayıflamak için uygulamış oldukları yöntemler incelendiğinde tamamının benzer yöntemler uyguladıkları görülmektedir. Diyet yapma, bu yapılan diyeti yoğun sporla destekleme, kendilerini kusturma gibi yöntemlerden bahseden katılımcılar ilerleyen süreçlerde kendilerini aç bırakarak da yani gün boyu hiçbir şey yemeyerek de zayıflamaya çalıştıklarını belirtmişlerdir.

4.8. Anoreksiya Nervosayı Deneyimleyen Katılımcıların Bu Yeme Bozukluğundan Kurtulma Süreçleri

Görüşme sırasında bireylere tedavi sürecinde yaşamış olduklarıyla ilgili sorular yöneltilmiştir. Bu bölümde katılımcıların tedaviye olumlu yanıt verip vermedikleri, tedaviye olumlu yanıt vererek iyileşmek istemelerinde etkili olan olayın ne olduğu, anoreksiya nervosayı tam olarak atlatıp iyileşip iyileşmedikleri, anoreksiya nervosadan sonra başka hastalıkların ya da bozuklukların ortaya çıkıp çıkmadığı, tedaviye hâlâ devam edip etmedikleri, tedavi sürecindeyken doktor tarafından söylenenleri uygulayıp uygulamadıkları, tedavi sürecine ebeveynlerin de dâhil edilip edilmediği ve bu süreçte hangi ilaçları kullandıkları sorularak katılımcıların süreç içerisinde yaşamış oldukları ortak durumlar ortaya çıkarılmaya çalışılacaktır. Görüşme dâhilinde katılımcıların bu sorulara vermiş oldukları yanıtlara bağlı olarak, bireylerin tedavi sürecinde toplumsal olarak benzer durumları deneyimledikleri ortaya çıkarılacaktır.

4.8.1. Anoreksiya nervosayı deneyimleyen katılımcıların tedavi sürecinde yaşadıkları

Bu bölümde anoreksiya nervosayı deneyimleyen katılımcıların kurtulma sürecinde yaşadıklarının bireyi toplumsal olarak nasıl etkilediği incelenecektir. Öncelikle katılımcılara iyileşmeyi isteme sebepleri sorulacaktır. Bu soruya verilmiş olan yanıtlara bağlı olarak; tedaviye olumlu yanıt vererek tedaviyi kabul eden katılımcılar ve tedaviye olumsuz yanıt vererek tedaviyi reddeden katılımcılar ortaya çıkarılacaktır.

Katılımcıların çoğunluğu (Ayça, Meltem, Bilnur, Tutku Berna, Filiz) zayıflığın vücutlarında meydaha getirmiş olduğu hasarlardan, zayıfladıkça kendilerini çirkin görmeye başladıklarından, bu nedenle toplum içerisine çıkmamaya başlayarak kendilerini yalnızlaştırdıklarından bahsederek, bütün bunların sonucunda mutsuz olduklarını fark ettiklerini belirtmişlerdir:

"onuncu sınıfa geçtiğim dönemlerde zayıfladıkça ve zayıflama isteğim arttıkça yalnızlaştığımı fark ettim ve bu da beni mutsuz ediyordu. Tedaviyi ayakta alarak kısmen kabul etmiştim ama kendimi

zayıfladıkça çirkinleştirdiğimi fark ettiğim bu dönemler iyileşmem için daha net kararlar almamı sağladı". (Ayça)

"bir anoreksiya hastası hiçbir zaman kendisinden hoşnut olmaz. Kilo vermek istersiniz ama ne kadar verirseniz verin o kiloları yine hoşnut olmazsınız. Kırk yedi kiloya kadar düştüm. Ben kırk yedi kiloya düştüğümde bile oldukça zayıf görünmeme rağmen hiç mutlu olamıyordum. Vücudumu yine de sevmiyordum". (Meltem)

"artık o kadar zayıflamıştım ki çevremdeki insanlar, yolda yürürken beni durdurup sen yemek yemiyor musun bile demeye başladılar. Ve bu durum beni mutsuz ediyordu. O zamanlar kendimde bir sorun olduğunu daha iyi anladım. Üniversite ikinci sınıftaydım ve bu durumu değiştirmek istedim. Otuz sekiz kilo olmak bana iyi gelmiyordu. Algı bozukluğundan dolayı anoreksik bir hasta kendisini zayıfladıkça güzel görür ama zamanla bu tersine döner. Bende de olan buydu. Zayıfken artık kendimi güzel görmüyordum. Kendimi daha da çirkin görüyordum artık ve değişmem gerekiyordu dedim kendi kendime. Otuz sekiz kilodan elli beş kiloya çıktım ve kendimi beğenmeye başladım". (Bilnur)

"arkadaş edindikçe bütün alışkanlıklarımı bırakmaya başladım". (Tutku Berna)

"ve şey yani omurgam eğildi zayıf olmamdan kaynaklı çok aşırı derecede kilo kaybım oldu. Şey yani aynada kendime baktığımda bakmak istemiyodum. Daha sonraki süreçte ve şey yani mesela B. hocaya da ilk gittiğimde Filiz dedi bu böyle olmayacak dedi işte sekiz günlük bir menü verdi bana, liste çıkardı. Banyo falan yaptığımda vücuduna dokunuyosun ya mesela çok üzülüyodum mesela banyoya girdiğimde direk onu hiç unutmuyorum. Aynanın üstünü kapatırdım banyoya girdiğimde görmemek için vücudumu. Mesela banyo yaptığımda hani vücuduma kese sürerdim. Mesela kemiklerime dokununca çok kötü oluyodum mesela ağladığımı bile hatırlarım yani hiç unutmuyorum hatta ablam birinde çıktığımda sarışınım ya ağlayınca burun göz falan direk kızarıyo. Bişeymi oldu falan düştün mü noldu dedim abla ben çok zayıfım dedim. Düşün şu leğen kemiklerim varya ha normalde leğen kemiklerim çok iridir benim yapılı kemiklerim ama o zaman yani şu kemiğimi çok net görebiliyodum ya yok böyle bişe dokunmayı bırak hani diyodum bu leğen kemiğim kaburgalarımı falan sayıyodum şaka maka yaptığım kısımlarda da üzülüyodum yani. Dedim abla ben ne zaman kilo alcam ne zamana kadar böyle olcam". (Filiz)

Woolf'un daha önceki bölümlerde belirtmiş olduğu anoreksik bireylerin vermiş oldukları kilolardan sürecin ilerleyen aşamalarında mutlu olmamaları, bu nedenle verilen bu kilolara bağlı olarak çirkin hissettikleri için kendilerini toplumdan soyutlamaları yukarıdaki alıntılarda zayıfladıkça kendilerini çirkin görmeye başlayan ve yalnızlaştıran katılımcıların durumlarıyla ilişkilendirilerek okunabilir (Woolf, 2014, s. 13).

Yukarıdaki alıntıda aşırı kilo kaybından sonra aynaya bile bakmak istemediğini, vücuduna her baktığında ve dokunduğunda üzüldüğünü, mutsuz olduğunu ifade eden Filiz; bu üzüntü ve mutsuzluğa rağmen zayıf olmanın kendisini bazen mutlu ettiğini de belirtmiştir:

> *"bak mesela şuan dört kilo almışım. Dört kilo bana çok büyük geliyor (gülüyor). Bak hafif dışarı çıkmış ya göbeğim normalde mutlu oluyorum ama belirli giymek istediğim şeyleri giymeyince de üzülüyorum yani biz kadınları mutlu etmek tam anlamıyla kendimiz de dâhil yok yani mutlu olamıyoruz. Çok zayıf olsak da söyleniyoruz, hafif kilolu olsak da. Ama şu anki mesela kilom ideal kilom olduğunu düşünüyorum kesinlikleeee. Ama mesela o dönemlerde diyorum ya ilk zayıf olmak evet hoşuma gidiyodu. Mağazaya girdiğimde aldığım her şey üstüme oluyodu. Bir beden problemi asla yaşamıyodum hani rahatlıkla istediğimi alıp giyebiliyodum. Çok çok hoşuma gidiyodu". (Filiz)*

Katılımcılardan Tijen'in de kilo aldığı dönemlerde kendisini mutsuz hissettiğini belirtmesi; zayıf, ince olmanın hoşuna gittiğinin göstergesidir:

> (T.E.'nin kendisini beğenmeme durumu) *"kilo aldığım zaman. İşte ayrıldım bulimia başladığı zaman heralde. O zamanlar beğenmedim. Bide onun öncesinde de ama farkında değildim. Evet, bulimiyaya başlarken işte. Zayıflamak hoşuma gidiyordu". (Tijen)*

Yukarıda katılımcıların çoğunluğu zayıfladıkça, inceldikçe artık bu zayıflığın ve inceliğin kendilerine güzellik getirmediğini vurgulamışlardır. Yani daha önceden güzelliğe yüklenen değerin bedenin mükemmelliğinde olması durumu; katılımcıların inceldikçe kendilerinin çirkinleştiklerinin farkına varmalarıyla çürütülmüştür. Baudrillard'ın da belirttiği üzere güzel olmakla zayıf olmak arasında bağlantının olmaması mümkündür (Baudrillard, 2016, s. 180).

Yukarıdaki alıntılarda zayıflığın kendilerini çirkinleştirdiğini fark etmelerinin sonucunda iyileşme kararı aldıklarını belirten katılımcılar gibi Ceren ve daha önceden zayıflığın kendisini yalnızlaştırdığını arkadaş edindikçe fark ettiğini belirten Tutku Berna iyileşme kararını almalarında sosyal medyanın etkili olduğunu, sosyal medyanın iyileşme konusunda kendilerini cesaretlendirdiğini belirtmişlerdir:

> *"anoreksiya olduğumda iyileşme kararı aldığım dönemlerde bir yazı görmüştüm internette:* ***"ANOREKSİYA SANA O BROWNİYİ YEME DİYORSA, GİT VE İKİ TANE YE!"*** *diyordu bu söz ve beni gerçekten etkilemişti". (Ceren)*

"iyileşme sürecimde Instagramın beni çok etkilediğini düşünüyorum. Başka insanların ne yediğine bakardım. Onlar yiyor bende yiyebilirim derdim. Yani Instagram beni cesaretlendirdi iyileşme konusunda". (Tutku Berna)

Bu bölümde ele alınan konulardan biri de katılımcıların tedaviye olumlu ya da olumsuz yanıt vererek; tedaviyi kabul etme ya da kabul etmeme durumlarıdır. Katılımcıların çoğunluğunun (Meltem, Bilnur, Cemre, Tutku Berna, Filiz, Tijen) kendilerini oldukları gibi kabul etmeleri, zayıflığın kendilerini mutsuz etmesi sonucunda kilo almak istemeleri tedaviyi kabul ederek olumlu yönde tepki verdiklerinin göstergesidir:

"yaşım ilerledikçe kendimle barışmayı hedefledim. Ve vücudumu kabullenmeye başladım". (Meltem)

"zayıfken artık kendimi güzel görmüyordum. Kendimi daha da çirkin görüyordum artık ve değişmem gerekiyordu dedim kendi kendime. Otuz sekiz kilodan elle beş kiloya çıktım. Ve kendimi beğenmeye başladım". (Bilnur)

"güler yüzlülüğümden dolayı doktor hastaneye yatırmak istemedi. Ayakta tedaviye başlattılar. Bir hafta boyunca her gün hastaneye gittim. Diyetisyene de başladım aynı zamanda". (Ceren)

"tedavi için Kocaeli Üniversitesi'ne gittim. Teyzemlerin önerisiyle gittim. Üç hafta hastanede kaldım. Hastalığımı reddeden biri olmadım. Tedavi olmak için isteyerek gittim hastaneye ve tedaviye başladım". (Tutku Berna)

"peki dedim hocam hani bi ilacı bir şeyi varsa hani yapalım dedim. Ben gerçekten rahatsız oluyorum dedim. Çünkü bünyem çok zayıf". (Filiz)

"evet dedim ya hani bu anoreksiyayım ben heralde falan kabullendim yani öyle kabullenmeme gibi bir durumum olmadı. Ben kabullendim öyle bir problemim olmadı. Ama şey dedim bu sadece kafada biten bir şey. Ben buraya on kez de gelsem ne kadar konuşsak da ben yine yemesem haberiniz olmaz yani yemesem kendime yemem zaten hani biliyorum. Ondan sonra yemeye başladım". (Tijen)

Yukarıdaki alıntılar daha önceden Davison ve Neale'nin (2004'ten aktaran: Ergüney, 2012, s. 23 belirttiği anoreksiya nervosayı deneyimlemiş olan bireylerin tedaviyi reddettikleri görüşünü çürütmektedir. Çünkü yukarıda da görüldüğü üzere katılımcıların çoğunluğu kendilerinde bir bozukluk olduğunu kabul ederek tedaviyi ve iyileşmeyi kabul etmişlerdir.

Yukarıdaki katılımcıların aksine kendisini topluma kabul ettirmek için zayıflaması gerektiğini düşünen Ayça şuanda anoreksiya nervosayı yenmiş olmasına rağmen başlangıçta tedaviyi reddettiğini ifade etmiştir:

"kendimi toplumda gereksiz görüyordum. Kendimi kabul ettirmek için bir şeyler yapmam gerektiğini düşünüyordum. Yani tedavi sürecindeyken hayatımda tam olarak olumlu şeylerin başlamış olduğunu söyleyemem. Kilo verdikçe daha çok kilo vermek istiyordum. Bu nedenle antideprasanların hepsini kafama dikerek intihar girişiminde bulundum. Hastanede kriz geçirdiğim anlar da oldu. Bu nedenle hastanede iki gün kaldıktan sonra çıkmak istedim ve ayakta tedaviye başladım. Kendimi odama kapattım. Herkesle iletişimimi kestim ve odamdan hiç dışarı çıkmıyordum. Perdelerim bile kapalıydı o dönemlerde". (Ayça)

Bu çalışmada yapılmış olan derinlemesine görüşmelerde tedaviye olumsuz tepki verenlerde dâhil olmak üzere anoreksiya nervosayı deneyimlemiş olan bütün katılımcıların anoreksiya nervosayı atlattıkları gözlenmiştir:

"şu anda bu durumlar yok. Yani kendimi kendim gibi kabul etmem gerektiğinin farkındayım artık. Belki de anoreksiya nervosa benim aklımı başıma getirdi. İyileşme sürecinde yaşadıklarım farkındalığımı artırmış olabilir. Tedavi sürecim olumlu yanıt vermeye başladı ve kırk dört kilodan elli dört, elle beş kiloya kadar çıktım. Ama anoreksiyanın hiçbir zaman bitmeyen bir hastalık olduğunu söyleyebilirim. Çünkü bu olumlu düşüncelerimin gelişmiş olmasına rağmen onuncu sınıfta iyileşme dönemindeyken yine baş gösterdi. Ama kendimi çabuk toparladım ve şuanda o halimden eser kalmadı. Diyetisyen kontrolünde hâlâ tedavime devam ediyorum ve kilomu koruyorum". (Ayça)

"bu hastalığı yenmemde mesleğimin çok büyük bir etkisi var. Şuanda diyetisyen olmasaydım belki de tedavi görüyor olacaktım". (Meltem)

"her gün her an tartıya çıkardım ve kendimi kilo almış olarak gördüğümde mutsuz hissederdim. Ama şimdi öyle değilim. Kilo aldığımı görsem bile mutlu oluyorum. (Bilnur)

"hastaneden çıktıktan sonra tedaviden olumlu sonuç almıştım. İki ayda iki kilo almıştım. Tedavi süreci olan iki ay kırk kilo olmuştum. Kalp ritmimde düzene girmişti. Hastaneye yattığımda kırk'ın altına düşen kalp ritmim kırk beş'e kırk yedi'ye kadar yükseldi. O yüzden hastanedeki tedavimde bitti. Benden daha ciddi durumda olan hastalar da geldiği için hastanede yer açılması gerekiyordu. O yüzden de yatarak tedavimin bitirilmesine karar verildi. Artık yemem düzelmişti. (Ceren)

"hastaneden çıktıktan sonra, yani Şubat ayında yatılı okulda kalmaya başladım. Üç ay içinde kilo aldım. Otuz dört kilodan kırk yedi, kırk sekiz'e kadar çıktım". (Tutku Berna)

"Eylül'e kadar kırk bir kiloya falan çıkmıştım. Hani kilo aldıkça da mutlu oluyordum hani etrafımdaki insanlar da mutlu oluyodu. Mesela hoşuma gidiyodu gitmiyodu değil ama mesela diyorum ya o süreçte ıı daha sonra mesela kırk bir kilo olduktan sonra aynaya baktım. İşte resimler çekildim. Öncesinde istemiyodum. Mesela şu kemiklerim çok şuan mesela gene dışarıdadır ama o zaman o dönemde daha daha. Mesela şu elmacık kemiklerim, şu çene kemiğim görünüyodu ya. Çirkin bir görüntüydü yani elimi vurduğumda hani yüzümü sıkmak istediğimde et gelmiyodu kemik geliyodu, moralim bozuluyodu. Mesela oturunca şey derdim kendime hem gülerdim hem şey diyodum ki yumuşak yere oturttun beni kıçımın kemikleri batıyo bana gülerlerdi bana ama gerçekten öyle o dönemde sanki bütün kemiklerim bana batıyomuş gibi his veriyordu. Mesela sert bir yerde hani kanepe bile sert olsa oturmuyordum. Mesela pikniğe falan bile gidince altıma yastık götürüyodum". (Filiz)

"onun (anoreksiya nervosanın) gerçekten çok gereksiz bir şey olduğunu işte tamamen psikolojik olduğunu, işte aslında böyle de güzel olduğumu, erkeklerin bana baktığını, kendimi iyi hissettiğimi, güzel bir vücudum olduğunu, işte falan biliyodum yani artık". (Tijen)

Anoreksiya nervosayı atlatmalarına rağmen katılımcılardan bazıları (Ayça, Meltem, Ceren, Tutku Berna) anoreksiya nervosanın daha sonraki dönemlerde kendilerinde tekrardan ortaya çıktığını ya da anoreksiya nervosanın kendilerinde bir takım alışkanlıklar meydana getirdiğini ve bu durumun iyileştikten sonra da devam ettiğini aşağıdaki şekilde ifade etmişlerdir:

"olumlu düşüncelerimin gelişmiş olmasına rağmen onuncu sınıfta iyileşme dönemindeyken yine baş gösterdi. Ama kendimi çabuk toparladım ve şuanda o halimden eser kalmadı". (Ayça)

"ben kendimi dengesiz olarak tanımlarım. Her şey olabilirim ama hiçbir şeyde olabilirim durumu var bende. Çok mutlu olduğum anda mutsuzlaşabiliyorum. Mesela bir tartıya çıksam ve kilom gram fazla gelmiş olsun o mutluluğum hemen yok olabiliyor. Ya da birinin aaaaa sen kilomu aldın sözü beni alt üst edebiliyor. Dengemi bozabiliyor. Ama birinin bana kilomu verdin demesi de sinirimi bozuyor. Mutlu ediyor, ama niye beni süzüyor düşüncesi kaplıyor beni. Eleştiriye gelemiyorum sanırım. Kilomu aldın sözü ise dünyanın sonu. Yani bipolar bozukluğum olduğu, manik depreşif olduğum çok açık değil mi? bu bozukluğun etkisiyle de anoreksik olduğumu düşünürüm. Çünkü bazen çok fazla yemek yemek istiyorum ama yine de kendimi frenliyorum". (Meltem)

Daha önceki bölümlerde Kohut narsist bireylerin hipokondriakal meşguliyet yani sürekli olarak bedensel meşguliyet içerisine girdiklerinden bahsetmiştir. Bedensel

memnuniyetsizlikleri olan bu bireyler eleştiriye kapalıdırlar ve özellikle dış görüntüleriyle, fiziksel özellikleriyle ilgili olumlu ya da olumsuz eleştirilere öfkelenmektedirler (Kohut, 1971, s. 23). Meltem'in kendi vücuduyla ilgili eleştiri yapıldığında mutsuzlaştığını söylemesi, herhangi birinin kendisiyle ilgili yapmış olduğu eleştirilere sinirlendiğini belirtmesi narsist bir kişiliğe sahip olduğunun göstergesi olarak okunabilir. O halde anoreksiya nervosayı deneyimleyen bireylerin; sürekli olarak bedensel meşguliyet içerisinde olmalarından ve tıpkı hastalık hastası bireylerin hasta olmamalarına rağmen hasta olduklarını düşünmeleri gibi, dış görünümleriyle ilgili sürekli bir huzursuzluk içerisinde olmalarına bağlı olarak narsist bireylerin sahip oldukları özelliklerin çoğunluğuna sahip oldukları düşünülebilir.

> *"hastaneden çıktıktan sonra belli bir süre kırk kilo olarak devam ettim. Sonra kırk beş kilo oldum. Sonra tekrar zayıflamaya başladım. Kırk iki kilo oldum. Tekrar hastaneye gittim. Yurtdışına arkadaş grubumla geziye gittim. O sırada altmış kiloydum. İyileşmiştim ama bazen git geller oluyordu". (Ceren)*

> *"yurtta kaldığım dönemde yani bir haftalık süreç içerisinde tekrardan kırk üç kiloya düştüm. İyileştikten sonra kilo almış olmama rağmen zihnen hala iyileşmemiştim. Herkesi kendimden uzaklaştırdım. Yemekhaneye gittiğinizde o kız sadece kuru ekmek yiyorsa sizde o kızdan uzaklaşırdınız emin olun". (Tutku Berna)*

Anoreksiya nervosayı deneyimlemiş olan katılımcılardan Tutku Berna'da anoreksiya nervosanın hala devam ettiği ve onda bir takım alışkanlıkları bıraktığı yapılan görüşme sırasında görüşmecinin gözlemleri sonucunda da ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır. Gözlemcinin yapmış olduğu görüşme sırasında Tutku Berna'yla ilgili dikkatini çeken durumlardan biri aşağıda açıklanmıştır:

Kafe de otururken Tutku Berna acıktığını fark etti. Araştırmacının Tutku Berna'ya, garsondan bir şeyler istemesini söylemesine rağmen garsonun her gelmesinde Tutku Berna bir şey almamıştır. İçecek bir şey bile istememiştir. Daha sonra çantasından çiğ fındık çıkararak iki avuç yemiştir.

> *"kırk iki, kırk üç kilo oldum mesela. Böyle hani bir anda kilo almadım ama yavaş yavaş. Çünkü yiyorum, yani seviyorum artık. Ondan sonra baktım böyle biraz kilo almaya başladım bana göre. Yani şey oldu böyle kırk sekiz, kırk dokuz'u gördüm. 2016. Yok ya 2016 değil, 2015'in sonu falan işte ayrıldıktan sonra dört, beş ay içinde böyle ben biraz kilo aldım. Sonra böyle noldu yani gece falan yemek yemeye başladım böyle. Sonra baktım ben kilo alıyorum Tijen dedim ki sen bunu yapma. Kendimi de kötü hissediyorum. Otuz iki beden pantolona giremiyorum mesela. Çok kötü*

yıkıldım yani. Dedim ki sen hani yemek yemek güzel hâlâ da onu söylüyorum yemek yemek güzel ama dedim sen bu kiloda olamazsın. Olmamalısın dedim yine. Ondan sonra bu seferde yediklerimi çıkartmaya başladım. Böyle şey oluyor çok yemek yemediğimi düşünmeye başladım. Bu hâlâ devam ediyor bu arada hala geçmiş bir şey değil. Ama tedaviyi bıraktık. Ne kadar bir yıldır falan gittim ya bir yıl oldu gideli. Ondan sonra işte daha da böyle yine zayıfladım. Zayıfladıkça benim daha çok hoşuma gitmeye başladı. Bu iki yıl önce falan oluyor". (Tijen)

Yukarıdaki alıntılarda anoreksiya nervosa'yı atlatmış olduklarını belirtmelerine rağmen; katılımcılardan bazıları (Ceren, Filiz, Tijen) anoreksiya nervosadan sonra kendilerinde aşırı yemek yeme durumunun ya da bulimia'nın başladığını belirtmişlerdir:

"artık yemem düzelmişti. Hatta o kadar düzelmişti ki çok fazla yemeye başlamıştım. Annemler önceden bana yemek yedirmeye çalışırken, iyileştikten sonra yemek yememe engel olamıyorlardı. Yedikçe yiyordum. Hatta annem gizlice yemek yemeye başladığım için dolapları kilitlemeye başlamıştı. Tedaviden sonraki yani iki aydan sonraki dönemde, bir ayda on kilo aldım. O dönemde kusmak istedim, ama yapamadım. Daha sonra kalbimde yağlanma başladı. Bu kez onun için tedavi almaya başladım". (Ceren)

Yukarıda Ceren'in ifadesi Levine'in daha önceki bölümlerde vurgulamış olduğu bulimia nervosayı deneyimleyen bireylerin diğer insanların uzağında gizlice yemek yemeyi tercih ettikleri görüşüyle ilişkilendirilerek okunabilir (Levine, 1987). Ceren ve daha sonraki bölümlerde bulimia nervosayı deneyimlediğini belirten Tijen Comer'ın daha önceki bölümlerde de belirttiği üzere anoreksiya sürecindeyken kendilerini yemek yemekten mahrum bıraktıkça açlıkları artmış ve bu durum yemek yemeğe karşı olan isteklerini artırmıştır. Bu nedenle anoreksiya nervosayı atlatmış olsalar da ilerleyen süreçlerde kendilerine engel olamadan fazla yemek yemeye başlamışlar ve kendilerinde bulimia nervosanın gelişmesine neden olmuşlardır (Comer, 1998).

"Ayla eşimle mesela yemek yemeye giderdik şeydi mesela dünde aynı şeyin komedisi oldu. Biz bir gün önce burda sen yoktun, böyle börekler falan yedik. Lan bir saat sonra ben acıktım dedim. Kahvaltı yaptık, üstüne börek yedik, hurma yedim, havuç yedim bir saat sonra ben çok çabuk acıktım dedim. Bak düşün yiyorum ve şey eşim şey dedi biz dedi ki Filiz'in öyle dönemleri oluyo dedi. Iıı işte sevgililiğimizin birinci yılı falan işte yüzük falan takmışız, bir konsere, Selçuk Balcı konserine gittik ama Ayla dehşet acıktım, öyle böyle değil bir tane patates kızartma sepeti istedik. Kars'ta bir kafeye gittik ya o tepsi sepeti üç kişi yiyebilirdi rahatlıkla. Ben onu tek başıma yedim ama nasıl yiyorum. Böyle ellerimle falan, böyle parmaklarımı yiyodum. Belirli dönemler böyle açlık sınırım olmuyor. Hani yedikçe yiyesim geliyor. Anoreksiyadan sonra mesela canım bir şey çekiyo ya kesinlikle yemem gerekiyor. Mesela anoreksiyadan önce de vardı bu huyum ama mesela

anoreksiya döneminde varken bile diyodum ki yemesem de olur, aman boşver kim gidip alacak da, yiyecek de diyip geçiştiriyodum. Ama anoreksiya oldum ve sonra da atlattıktan sonra; mesela şuan ben eşimle sevgiliydik, iş yerindeyim Allah'ım canım son güz dönemi bir incir çekti. Ama yok böyle bir şey ya şimdi resmen ağlıyorum yani diyorum nolur bana bir incir bul. Diyo kuru alıyım ıslatalım (gülüyor) yaş olsun ye. Yok diyorum. Ya adam sebze hâline gitti ya yani gitti getirdi ve bir kiloyu beş dakikada yedim. Ya öyle bir yedim ki, bak burdan tıkıyodum sol elimle sağ elimle de öbürünü sokuşturuyorum ki. Yani düşün bak aç kalma korkusu var bende anoreksiyadan sonra. Aç kalmamam gerekiyor". (Filiz)

"gece falan yemek yemeye başladım böyle. Sonra baktım ben kilo alıyorum Tijen dedim ki sen bunu yapma. Kendimi de kötü hissediyorum. Otuz iki beden pantolona giremiyorum mesela. Sonra işte çıkarmaya başladım. Parmak atıyorum böyle boğazıma. Pat çıkıyo falan ve inanılmaz rahatlama. Böyle bir huzur yok, böyle bir mutluluk yok falan. Bir ara çok fazla oldu yani yer yemez dışarda yemek mi yiyoruz porsiyon geliyor ya arkadaşlarım bitiriyor ben o porsiyonu bitiremiyorum mesela. Bitiremesem de o bana fazla geldiği için bi dakika diyorum, tuvalete gidiyorum, çıkartıyorum rahatlıyorum. Sonra doktora bunu da söyledim. Tijen dedi bu dedi anoreksiya sonrası çok görülen sık bir şey bulimia dedi. Hadi ya dedim bununda mı adı varmış (gülüyor) . Bu böyle yapıyorum ve dedim rahatlıyorum. Normal dedi. Her yemekten sonra kusmaya gidiyorum. Ya çünkü şeyden değil zayıflamak gerekiyor diye değil. Artık çükü o şeyden çıktı midem bunu kaldırmıyor. Yani böyle inanılmaz baskı hani insanlar çok yer. Baskı oluyor. Rahat edemiyorum. Yani vücudumda böyle bir ağırlık oluyor karnımda. Resmen böyle yürümekte bile öyle hissediyorum yani çok şişmişim gibi. Hani insanlar soda içer rahatlarlar ya ben onu yapmak yerine soda yerine tuvalete gidip kusmayı tercih ediyodum. Ondan sonra bir süre öyle devam etti. Bunu doktora söyledim falan Tijen dedi bunu da dedi yapma dedi. Yine kendini öldürürsün. Çünkü o kapakçık dedi mide kapakçığı normalde aşağı doğru iniyor sürekli yemek geldiği zaman aşağıya bırakıyor. Sen dedi onu mide kaslarını zorladığın için dedi o dedi kapakçık yukarı çıkıyor dedi kustuğun için dedi. Hani çok alkol içersin tamam kusarsın onu herkes yapar normaldir. Ama ben bunu her yemekten sonra yapıyorum; kahvaltıdan sonra, akşam yemeğinden sonra yersem öğle yemeğinden sonra falan yapmaya başladım sürekli. Sonra biz bir süre sonra dedi gelicek dedi gün gelicek dedi öksürdüğün zaman dedi ağzından yemek çıkıcak bak dedi ben sana bu kadar söylüyorum dedi. Kadın pat pat söylüyor zaten her şeyi. Bunu dedi yapma dedi. Nasıl ya öyle şey mi olur falan diyorum böyle içimden. Ama bilimsel yani mide kapakçığım çünkü gevşerse artık tutmazsa hapşurdum mu çıkar. Ufak bir şey çıksa bile ilerde daha büyük bir şey olabilir mesela. Artık çünkü mide asit suyu kalmaz bir şey olur farkındayım yani bunun ne kadar sağlıksız olduğunun farkındayım ama yemek sonrası bana böyle rahatlama geldiği için bunu yapmaya başladım. Zayıflamak için yapmıyorum yani bunu çok yiyorum pişman oluyorum sonra. Aslında çokta değil normal bir porsiyon bana çokmuş gibi geliyor. Çünkü midem hala küçük belki de bilmiyorum. Var bu hala ben bunu atlattım demiyorum. Ama bilincindeyim bunun. Ama işte kendimi kötü hissediyorum. Yedikten sonra böyle pişmanlık falan geliyor. Böyle kırk beş'ten yukarı olmamam lazım mesela asla". (Tijen)

Yukarıdaki alıntılarda da görüleceği üzere katılımcılarda hem anoreksik hem de bulimik bozukluklar görülmektedir. Mesela Tijen hem kendisini aç bırakabilmekte hem de az bir miktarda yemek yese bile onu kusarak geri çıkarmaktadır. Palmer bu durumu *"değişik anoreksiya"*, *"değişik bulimia"* ya da "kısmi sendrom" olarak adlandırırken (Palmer, 2004, s. 10); Sarı'ya göre bu durumun adı *"bulimaerexia"*'dır (Sarı, 2009, s. 66).

Palmer daha önceki bölümlerde anoreksik bireylerin yemek yedikten sonra suçluluk duygusuna kapıldığından bahsetmiştir. Bu nedenle bu bireylerde huzursuzluk durumu ortaya çıkmaktadır. Bu suçluluk ve huzursuzluk duygusunun etkisiyle de bir şey yediklerinde şişmanlayacaklarını hatta obez olacaklarını düüşünmeye başlamaktadırlar (Palmer, 2004, s. 24). Bu suçluluk duygusu ise *Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatiksel El Kitabı'nda da* (2013) belirtildiği üzere onları kusmaya yöneltmektedir. Çünkü Wooley'in de daha önceki bölümlerde ifade ettiği gibi ortada yemek yemenin vermiş olduğu bir zarar vardır ve bu zararı ortadan kaldırmanın yolu kusmaktır (Comer, 1998, s. 379). Yukarıdaki alıntılardan Tijen'in ifadeleri bu durumu örneklendirmektedir.

Yukarıdaki alıntıda Tijen'in kendisini kusturması sonucunda kendisine bulimia nervosa teşhisinin konması daha önceki bölümlerde Levine'in ifade etmiş olduğu, bulimia nervosayı deneyimleyen bireylerin bu dönem öncesinde de ağırlıkları ve yemek yeme alışkanlıklarıyla ilgili problemleri olduğunu belirttiği görüşüyle ilişkilendirilerek okunabilir (Levine, 1987, s. 84). Çünkü bu aşamadan önce Tijen anoreksiya nervosayı deneyimlemiştir.

Yukarıdaki alıntılarda anoreksiya nervosayı atlatmış olduklarını belirtmelerine rağmen Ceren ve Tutku Berna diyetisyene vb. devam ettiklerini; Ayça ve Filiz ise anoreksiya nervosanın bedenlerinde bazı hasarlar meydana getirdiğini, bu nedenle de tedaviye devam ettiklerini belirtmişlerdir:

> *"şuan diyetisyene hala devam ediyorum". (Ceren)*
>
> *"tedaviden sonra diyetisyene gitmeye devam ettim". (Tutku Berna)*
>
> *"kaslarımı kaybettiğim için kemik erimesi oldum ve şu anda kemik erimesi için tedavi görüyorum". (Ayça)*

Filiz şuan sadece hastanede kendi rahatsızlığı olan *FMF*'le ilgili tedavi görüyor. Bu rahatsızlığının tedavisi için kolşisin kullanıyor.

Anoreksiya nervosayı atlatmış olmalarına rağmen bazı katılımcılar (Meltem, Ceren, Filiz) tedavi sürecinde doktor tarafından kendilerine verilen beslenme programına uymadıklarını belirtmişlerdir:

"zevk için yemek asla yemem. Sadece yaşamak için yerim. Beş, altı kaşık bile yeterlidir bu yüzden. Bir porsiyon geliyorsa yarım porsiyon yerim. Olur da bir porsiyonun tamamını yersem bir sonraki öğünde hiçbir şey yemeyerek kendimi aç bırakıyorum. Mesleğime başladıktan sonra yani diyetisyen olduktan sonra dengeleme politikasını uygulamaya başladım. Mesela bir pastanın tamamını yemişsem o gün başka hiçbir şey yemiyorum. Bu dengeleme politikası dört senede oluştu bende. Dört sene önce ya hep ya hiçti. Birkaç gün kendimi aç bırakabiliyordum dört sene öncesinde". (Meltem)

"hastanede tedaviye başlandıktan sonra yine iki yüz elli, beş yüz kalori arasında tüketim yapmam gerekiyordu. Protein ve karbonhidrat ağırlıklı besleniyordum. Et, pilav vs. yemediğim için bu ihtiyacımı daha çok meyve ve sütle karşılıyordum. İlk gün yiyemedim ama sonraki günler yemeye başladım. Ama o dönemlerde herkesten gizli yaptığım şeyler de vardı. Mesela ekmek yiyemiyordum. Bu nedenle ya peçeteye sarıp hastanenin camından ya da çöpe atıyordum ya da çantama koyuyordum. Bu durumum fark edildi ve artık doktorla yemek yemeye başladım. Gözetim altında yani. Buna bir gün dayanabildim. Sonra doktorla yemek yemeyi istemediğimi belirttim ve tek yemeye başladım. Ama tam anlamıyla değil. Yemeği saklamalarım vs. ilk günkü kadar olmasa da yine devam etti. Anoreksiya nervosayken toplum içerisinde diğer insanlarla yemek yemek istemiyordum. Ben az yerken, insanların fazla yemesi, özellikle ağız şapırdatarak yemeleri sinirimi bozuyordu. Tedavi sürecimde ufak tefek yiyerek insanları kandırmaya çalışıyordum". (Ceren)

"kahvaltıda bir gün bir şey yemesem yeter. Ceviziydi işte tahinli pekmeziydi bir tane yumurta kesinlikle ondan sonra dört dilim tam buğday ekmeği. Beyaz ekmeği kesinlikle kullanma demişti zaten kilo almak istiyosan, ondan sonra bir büyük boy portakal suyu sıkmak ya da nar suyu o işte uımmm daha neydi bol çift kaşarlı tost yani düşün bi de menüde. Bir oturuşta yemem gereken şey; sekiz tane zeytin, iki dilim büyük tam yağlı beyaz peynir, bir dilim tost ekmeğiyle tam yağlı böyle bol kaşarlı tost, bir büyük su bardağı nar suyu veya portakal suyu taze sıkılmış, üç tane ceviz, ondan sonra bir tane haşlanmış yumurta, bir küçük kâse işte reçel kâsesiyle tahin, pekmez bu bir kahvaltımdı. Ben menünün ilk kahvaltıyı okuyunca zaten dedim hocam ben bunu kahvaltıda yesem zaten bir gün bir şey yememe gerek yok diyodum. Bunu bir gün değil dedi her öğün uygulaman lazım dedi. Kahvaltıyı mesela düşün saat sekiz'de kahvaltı yapıyorum saat on'da ara öğünüm var. Bir avuç kuruyemiş bir de bizim oralarda bilirsin sucuk pestil deriz ya ondan dört dilim ve yine taze sıkılmış meyve suyuyla beraber veya işte ne dedi damak keyfine göre istersen yoğurtta yiyebilirsin hani hoşuna gidiyosa ama içini zenginleştirmen gerekiyor. Kesinlikle işte yulaflı lapalı şeyler yemeyeceksin. Haşlanmış sebze falan kesinlikle yemeyeceksin. Dedim hocam ben sabah yediğimi eritsem de yani (gülüyor) böyle espri yapıyorum adama düşünki kendimce hocayı

vazgeçirmeye çalışıyorum. B. hoca böyle baktı dedi sen benle pazarlık mı yapıyosun. Ee dedim hocam ben bu bir menüyü sekiz öğün yesem dedim valla ben oturduğum yerden kalkamam heralde dedim. Vinç falan getirirler beni kaldırmaya. Dedi yiyeceksin ve düşün bak on'da yiyosun onları bi de öğlen yemeğinde ızgarada et yiyosun. Bonfile et, bulgur pilavı bir porsiyon, işte çorban, işte salatan, işte ne biliyim tatlın, beş çeşit şey de ekstra yemen lazım. Yanında işte kesinlikle kola ve soda yoktu hiçbir şekilde. Zaten kolayı tüketmiyorum. Sodayı da çok içen bir insan değilim. İçecek olarak su, ayran, hani yoğurt vardı. Tatlılarda da şerbetli, çok yoğun tatlı yiyen biri değilim. Sütlü tatlılar falan önermişti. İşte düşün öğlen onu yiyorsun, on iki'de onu yiyosun, iki saat sonra da ikindide de yine ara öğünüm vardı. Onda da işte istiyosan zevkine göre kuru kayısı, incir falan ama diyodu boş değil işte balla yiyeceksin bu ezme tarzı oluyo ya o tarz şeylerde. Ben dedim hocam ben bunu yesem düz duvara falan tırmanırım, heralde dağı taşı delerim falan dedim ben bu kadarını yiyemem. Dedi zorlayacaksın başka alternatifin yok dedi. Ve düşün akşam yemeğinde normalde doktorlar şey der ya hafif şeyler yiyin. Mesela benim akşam yemeğim altı'ydı. Ama altı'da ya zaten onu yedikten sonra bir sonraki güne aç olman imkânsız. Yine çorbamdı, işte salataydı, işte ana yemeğindi, tatlıydı yine aynı şekilde. Onu napıyodum ben ilk bir hafta uygulamadım yani yalan yok. B. Beyi' de hatta kandırmıştım ama kanmadı tabi adam. Bi dört kilo daha kayıp görünce, otuz altıdan otuz iki'ye düştüğümü görünce çok kızdı. Yemiyodum, yani sabah yiyodum bide akşam Allah hak getire. Bir de son dönemler Ayla bu otuz altıdan otuz iki'ye düştüğümde de bu sefer çok derin uykulara başladım. Uyanamıyordum. Yani yemek yemeyi unutmamın sebebi de biraz yoğun uykuydu. İlk dönemler az uyuyodum, son dönemler bu sefer uyudum mu kalkmak bilmiyodum. Düşün ikinci öğretimdim. Beş buçukta okulda oluyordum. Hanibeş'te çıksa, beş buçukta okuldasın akşam dokuzda falan çıkıyodum ya hiç yemek yemeden küt düşüyodum. Daha yoldayken uyuyordum düşün. Ya normalde yemek yemeyi istiyorum ciddi anlamda istiyorum ama mesela masanın başına geliyoduk ya yemeği görünce doyuyodum ya yok böyle bişey. Hani isterse böyle masada bin bir çeşit yemek olsun, birbirinden farklı, yani isterse dünyanın en leziz yemekleri olsun yemeği gördüğüm an diyodum ki canım istemiyor". (Filiz)

Meltem, Ceren ve Filiz'in aksine Ayça, Tutku Berna ve Tijen ise tedavi sürecinde doktorun vermiş olduğu beslenme programına uyduklarını belirtmişlerdir:

"diyetisyenim tarafından verilen beslenme programına sürekli uydum. Tedavi sürecinde diyetisyenim genellikle iki dilim ekmek, bir kibrit kutusu kadar peynir ya da iki kibrit kutusu kadardı hatırlamıyorum, düzenli bir şekilde salata, domates, bunun gibi şeyler, çorba ve ev yapımı çorbalar yememi önerirdi genellikle. Akşamları kendimi ödüllendirmem için bir adet kurabiye gibisinden". (Ayça) (Tedavi sürecinde yediklerini söylerken kendine özgüveni yerinde ve netti)

"tedavi sürecindeyken ne söyleniyorsa yapmaya başladım. Beş'te yemek yemem gerekiyorsa yiyordum. Beş'i bir bile geçmezdi. Kaşık hesabına kadar dikkat ederdim. Ama diyetisyenimin söyledikleri dâhilinde. Hastaneye yatmadan önce annemin verdiği yemekleri saklıyordum. Ama tedavi sürecinde bunu yapmadım. Bana ne veriliyorsa yemeye çalıştım". (Tutku Berna)

"sadece çorbamı içtim, ana yemeğimi yedim, kahvaltımı yaptım, öğle yemeğimi yedim. Doktor vermedi. Zaten evde düzenli yemekler yapılınca işte etinden sebzesine yani toparlıyorsun. (Ama anoreksiya olduğum dönemde) Azıcık yiyordum ya. Annemler evde kızmasın bana. Çünkü ye ye ye diye ısrar ediyorlar. Az yiyordum, çok az yiyordum. Yemiycem diyodum mesela. Belki az makarna, az çorba. Tek öğün. Yani sabah yemiyodum, öğlen okulda yemiyodum, akşam artık acıkıyorum mideme ağrılar, kramplar giriyor. O zaman işte bir çorba, böyle bir makarna ya da işte bir sulu yemeğin yarısı falan. Ekmek zaten çok yiyen biri değilim. Hiçbir zaman da öyle çok yemedim. Ondan sonra böyle baktım 2015'in sonları işte kilo alıyorum. Böyle göbeğimi elliyorum falan aynaya bakıyorum yok eski halim yok eski fotoğraflarıma bakıyorum yok yani o Tijen gitmiş falan. Herkes böyle yüzüne renk geldi Tijen, çok iyi oldun, bu kiloda kal, muhteşemsin falan". (Tijen)

Anoreksiya nervosanın deneyimlendiği süreç içerisinde katılımcılar kullandıkları antidepresanlardan bahsetmelerinin yanında bazı katılımcılar bu antidepresanlar dışında da ilaç tedavisi gördüklerini ve çeşitli terapilere katıldıklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların çoğunluğu (Ayça, Ceren, Tutku Berna, Tijen) antidepresan kullandıklarını belirtmişlerdir. Bu katılımcılardan Ayça ve Tijen *"Lustral"* adında antidepresan kullandıklarını belirtmelerinin yanında, Ceren ve Tutku Berna farklı türde antidepresan kullandıklarını belirtmişlerdir:

"Lustral ve Prozac kullanıyordum o zamanlar". (Ayça)

"bense Selectra ve Rispeldal kullandım". (Ceren)

"verilen yemekler dışında ilaç tedavisi de vardı tabi. İsimlerini hatırlamıyorum ama antidepresan kullandım". (Tutku Berna)

"Lustral kullandım. En son kullandığım ilaç Lustraldı. Ama bu çıkmış bir şeydi yani. Ondan önce birkaç tane daha ilaç kullandık ama yükselttik seviyelerini falan. Uykuda problem çekiyordum uyumalarda. Uyku ilacı kullanıyordum. Beni mahvediyordu yani. Desyrel. Desyrel kullandım". (Tijen)

"Stolex kullandım. Ondan sonra farklı bir ilaç daha vardı ismini hatırlamıyorum şuan. Ama en yoğunlukta Stolex'i kullandım. Bide ağragatmıydı, avroşgatmıydı öyle farklı bir ilaç vardı yarım yarım içiyodum. Onu da kullandım. Uyku problemim falanda vardı ya Stolex'i çok yani Stolex'i bir". (Filiz)

Yukarıdaki alıntılarda çoğunluğun antidepresan kullanmalarının dışında, bu katılımcılardan sadece ikisine (Ceren, Filiz) antidepresan dışında tedaviler de uygulandığı gözlenmiştir:

"nefes terapisi aldım. Vücuduma biyoenerji uygulaması yapıldı. Ensure gıda takviyesi aldım". (Ceren)

"ondan sonra dedi (doktor) bu böyle olmayacak dedi. Ek gıdaya başlıcaz dedi. Eğer ciddi anlamda bu şekilde yemekte istemiyosan. O dönem işte Fortimal diye bi mama vardı sıvı bir mama. Hangisini içebilirim falan diye tartışınca çikolatalı olanı varmış onun hani meyveli süt gibi tadı. Fortimal Alman üretimi bir markanın; şey gibi ya bu hani yatalak hastalar falan gıda takviyesi varya sıvı mama hani yatalak hastalara falanda kullanılıyor. Enerji bakımından mesela bir şişesinde bin kalori derecesinde bir vitamin oranı var. Boyutu iki yüz ml'lik falan bişeydi. Bir şişesi bin kalori. B. hoca ilk dört tane verdi. Bir günde dört bin kalori. Yani ondan sonra ben dört tane içtim Ayla ertesi gün sabah uyanamadım. Dozu çook yüksek gelmiş. Sonra üç'e önce iki'ye düşürdü özür dilerim. Beslenme + iki yaptı. Sütü iki kutu süt içiyodum. Sonra beslenme bir ay kullandım bir ay sonra otuz ikiydim otuz dört kilo falan oldum ıuıı". (Filiz)

Anoreksiya nervosanın deneyimlendiği süreç içerisinde ilaç tedavisi ve psikiyatr kontrolüne sadece katılımcının kendisi değil; aynı zamanda bazı katılımcıların (Tutku Berna, Ceren) ebeveynlerinin de dâhil edildiği gözlenmiştir:

"psikologlar benimle beraber annemle babamı da değiştirmeye uğraştılar". (Tutku Berna)

"annem de ilaç tedavisine başladı o dönemde. Lustral adında bir antidepresan ilacı kullanıyordu. Babamın da kullanması gerekiyordu aslında ama o kabul etmedi". (Ceren)

Şekil 2. *Katılımcılardan Ceren'in Almış Olduğu Ensure Gıda Takviyesi*

Anoreksiya nervosayı deneyimleyen bireylerin tedavi sürecinde yaşadıklarına bakıldığında yaşanan olayların, tecrübe edilen durumların literatürde belirtilenlerle somutlaştığı görülmektedir. Mesela zayıflamanın ilerleyen süreçlerde artış göstermesiyle kendilerini çirkin görmeye başladıklarını ifade etmişlerdir. Ya da zayıflığın kendilerini mutsuz etmeye başladığını belirtmişlerdir. Bu nedenle kendilerini toplumdan soyutlayarak yalnızlaştırdıklarından bahsetmişlerdir. Katılımcılar bütün olarak kendilerini iyi hissetmemelerini belirtmelerinin yanında sosyal bozuklukların da gelişme gösterdiğini belirtmişlerdir. Ayrıca fiziki olarak kendilerinde çeşitli hasarların gelişme gösterdiğinden de bahsetmişlerdir. Bu nedenle iyileşme sürecinde tedaviyi reddetmemişlerdir. Daha önceden yemek yemek işkenceyken iyileşmeyi istemeye

başlamalarıyla yemek yemek katılımcılara mutluluk vermeye başlamış ve yemek yemeden yapamaz hâle gelmişlerdir.

4.9. Anoreksiya Nervosayı Deneyimleyen Bireyler İçin Anoreksiya Nervosa Sürecinden Önce ve Anoreksiya Nervosa Sürecinden Sonraki Dönemlerde Yemek Yemenin Anlamı

Görüşme sırasında bireylere anoreksiya nervosayı deneyimledikleri süreç içerisinde yemek yemenin kendileri için ne anlam ifade ettiği sorusu yöneltilmiştir. Daha sonra anoreksiya nervosadan sonraki dönemlerde bu düşüncelerinde herhangi bir değişiklik olup olmadığı, ne gibi değişiklikler olduğu sorulmuştur.

4.9.1. Yemek yemenin anlamı

Bu bölümde anoreksiya nervosayı deneyimleyen bireylerin yemekli bir yere davet edildiklerinde gidip gitmedikleri, yemek yedikten sonra ne hissettikleri sorulmuş ve bu sorulanlar dâhilinde yemek yemenin anoreksiya nervosayı deneyimleyen bir birey için ne anlam ifade ettiği ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır. Bu bölümde katılımcılarda, anoreksiya nervosanın atlatılmasından sonra da yemek yemenin kendilerinde ortaya çıkarmış olduğu hislerin aynı şekilde devam edip etmediği incelenecektir. Bu nedenle bu bölümde hem anoreksiya nervosanın deneyimlendiği süreç hem de anoreksiya nervosanın atlatılmasından sonraki süreç ele alınarak; bu dönemlerde yemekli davetleri kabul edip etmeme durumu ve yemek yemenin katılımcı için ne anlam ifade ettiği ayrı ayrı incelenecektir.

Anoreksiya nervosanın deneyimlendiği süreçte katılımcıların çoğunluğu (Meltem, Ceren, Tutku Berna, Filiz) yemekli davetleri reddettiklerini belirtmişlerdir:

> *"davet ortamlarında her zaman gerilirim ve genellikle yemek davetlerini reddederim. Reddetmesem bile kendimi aç bırakırım. Dengeleme politikası uygularım. O yemek davetinin vakti gelene kadar hiçbir şey yemem". (Meltem)*

"dışarıda yemek yemem gerektiği zamanlarda, mesela davetlerde bahaneler bularak yemek yemekten kaçıyordum". (Ceren)

"davetlere hiç gitmiyordum. Gitmeyince de artık çağırmıyorlardı". (Tutku Berna)

"aman gitmiyordum. Bahane uyduruyordum. Mesela Burçin diye bir arkadaşım var İngilizce öğretmeni kulakları çınlasın. Çok şey otoriter bir kızdır. Şeydir mesela çok dakiktir. O huyuna imrenirdim onun halen daha imrenirim çokta konuşuruz. Mesela örnek veriyorum bugün ne var sabah kaçta kalkılacak sekizde. Sekizden itibaren yatacağı saate gideceği tuvalete kadar her şeyi programlı yaşayan bir kızdır. Ben çok gülerdim lan diyodum oldu tökezledi planın hayır diyodu tökezleyemez mesela o öyle bir kızdı. Ve o da bir dönem çok kiloluydu mesela zayıflamak istemişti o süreçte de zayıflayınca bu da dakik olmaya başladı işte kahvaltım bu saatte yemeğim bu saatte ürünlerin kalorilerini falan hesaplıyodu. O şekilde bir kızdı. Ben çok gülerdim ona diyodum kızım kafayı yedin sen falan dalga geçiyodum. Mesela o süreçte Burçin beni yemeğe götürmeyi çok istiyodu ki kendisi yemek yemeye dikkat eden biri olduğu halde Filiz işte gel işte tandırda tavuk yiyelim işte etli ekmek yemeye gidelim falan işte gel gidelim kebap yiyelim balık yiyelim. Diyordum ki gelmek istemiyorum. Bir dedim, iki dedim, üçüncüde bana küfür etti (gülüyor)". (Filiz)

Daha önceki bölümlerde Sarı dış dünyada olan güzelliklerin insanın nefsine hâkim olmasını engellediğinden bahsetmiştir. Bu nedenle anoreksik birey nefsine olan hâkimiyetini bozacak ortamlardan kaçınır ve kendisni yalnızlaştırır (Sarı A., 2009, s. 40). Katılımcıların *"eğer o davetlere gidersem yemek yemek zorunda kalırım düşüncesi içerisine girerek davetleri reddetme durumları"* Sarı'nın (2009) düşünceleriyle bağlantılandırılarak okunabilir. Mesela aşağıdaki bölümde Meltem'in mutfak ortamında oturmadığını belirtmesi, çünkü mutfakta oturduğunda bir şeyler yemesi gerektiği hissine kapılması da Sarı'nın bu ifadesini doğrular niteliktedir.

Yukarıda yemek davetlerini reddettiklerini belirten katılımcıların aksine Ayça, Meltem, Bilnur ve Tijen yemekli davetlerde tok olduklarını söylediklerini belirtmeleri ya da az yediklerini belirtmeleri yemekli davetleri reddetmediklerinin göstergesidir:

"bir yere davet edilmişsem ve bu davet yemekliyse kaygılarım artıyordu. Yemekli bir davete gitmişsem de bir iki lokma yer ve bırakırdım. Sonra o yediğim iki lokma bile bende kilo almışım hissini uyandırdığı için onu yakmak için uğraşırdım". (Ayça)

"arkadaşlarımı yemeğe götürürüm ama kendim yemem. Mutfakta, mutfak ortamlarında oturmam. Çünkü mutfak ortamını sevmiyorum. Çünkü o mutfakta otursam bir şeyler yemem gerektiğini hissediyorum. O yüzden sevmiyorum. Bu nedenle buzdolabımı doldurmam boş tutarım". (Meltem)

"yemek davetlerine katılırdım. Bir yemek daveti olduğunda ya da biri bir şey ikram ettiğinde aç olsam bile tokum derdim. Yemekten kaçardım hep". (Bilnur)

"tabi tabi. Yiyordum. Azcık yiyordum. Çok az yiyordum". (Tijen)

Yukarıda katılımcıların yemek davetlerini reddetmeleri, bu davetleri reddetmediklerinde aç olmalarına rağmen tok olduklarını belirterek hiçbir şey yememeleri ya da çok az yemeleri durumu, daha önceki bölümlerde Katherine'nin belirtmiş olduğu bu bozukluğun, yani anoreksiya nervosanın bireyi kontrol etmesi durumuyla ilişkilendirilerek okunabilir (Katherine, 1991, s. 156).

Katılımcıların çoğunluğunun (Ayça, Bilnur, Tutku Berna, Filiz) yemek yemenin kendilerinde kaygı durumunu artırdığını, yemek yemiş olmaları halinde sürekli spor yaparak bu yediklerini yaktıklarını belirtmeleri yemek yemekten ve kilo almaktan korktuklarının göstergesidir:

"garsonun sipariş olayında ve doktorumun kurabiye ikramında söylediğim gibi toplum içerisinde yemek yemek bende utanç duygusu yaratıyor. Bir yere davet edilmişsem ve bu davet yemekliyse kaygılarım artıyordu. Çünkü toplum içerisinde olacaktım, orada yemek yiyecektim ve bu durum beni kaygılandırırdı. Çünkü yemek yeme tarzımın onları rahatsız edeceğini, kilo alacağımı düşünürdüm. Az ye, çok ye gibi söylemlerin olacağını düşünürdüm. Bu nedenle utanırdım. Yemekli bir davete gitmişsem de bir iki lokma yer ve bırakırdım. Sonra o yediğim iki lokma bile bende kilo almışım hissini uyandırdığı için onu yakmak için uğraşırdım. Çünkü su bile içmişsem on beş kilo almışım gibi hissediyordum. Bu nedenle çok sık spor yapardım. İki saat boyunca ara vermeden koştuğumu bile hatırlıyorum ve o zamanlar kendimi öldürdüğümün farkında değildim. Su içince bile kendimi kilo almış gibi hissederdim. Aynaya baktığımda kendimi gerçekten kilolu görüyordum anoreksiya olduğumda bile. Ama bu durumun tamamen kendimi öyle görmek istediğimle alakalı olduğunu düşünüyorum şu anda.". (Ayça)

Yukarıda Ayça'nın yemek yerken utanma durumu daha önceki bölümlerde Sarı'nın belirtmiş olduğu; Friederika von Treuchtlingen yemek yerken utanma duygusuna kapılmasından dolayı kendisini manastıra kapatarak üç sene bir şey yememesi ve ilk anoreksi vakası olarak ortaya çıkmasıyla bağlantılandırılarak okunabilir (Sarı, 2009, s. 55-56).

"yemek yemek eskiden bir eziyetti. Toplum içerisinde yemek yiyemiyordum. Yemek yemek toplumsaldır. Ama ben anoreksiya olduğum dönemlerde bireyselleşmiştim artık. Önüme gelen yemekleri yemiyordum. Hatta bir keresinde eve alınan bir saralleyi yemeyip çöpe dökmüştüm. Çünkü onu yememem gerektiğini düşünürdüm. Yoksa kilo alacaktım". (Bilnur)

"yemek yemek anoreksiya olduğum dönemlerde kötü bir şeydi benim için. Çünkü yemek yersen kilo alırsın". (Tutku Berna)

"bir de kilo alınca moralim bozuluyor falan. Kırk bir olduğumu görünce böyle yok yemiycem. (Gram alınan kilo bile) on kiloymuş gibi geliyor". (Tijen)

Yukarıda ifadelerde de görüleceği üzere katılımcılarda anoreksiya nervosayı deneyimledikleri süreç içerisinde ortak olarak gelişen bir *"kilo fobisi"* vardır. Çünkü katılımcıların yemek yediklerinde kilo alacaklarını düşünmeleri, bu nedenle yemek yemeyi reddetme durumlarını Crisp daha önceki bölümlerde *"kilo fobisi"* olarak adlandırmıştır (Crisp, 1967, s. 125).

Yukarıdaki alıntılarda anoreksiya nervosayı deneyimlemiş katılımcıların kilo almaktan korktukları için yemek yemekten de korktuklarını belirtmeleri Giddens'ın da ifadesiyle bedeni içinde yaşadığımız nesne haline getirmektedir. Yani beden bütün korkularımızın, mutluluklarımızın, istek ve üzüntülerimizin yaşandığı alandır (Giddens, 2010, s. 132). Yukarıdaki alıntılarda da katılımcıların yemek yerken mutlu ya da mutsuz olma, kaygılanma, üzülme durumları bunun göstergesi olarak okunabilir.

Yukarıdaki alımtıda da görüldüğü üzere yemek yedikten sonra kilo aldığını düşünen Tijen yemek yemeyi gereksiz bir eylem olarak görmektedir:

"ihtiyaç olarak görmüyorum. Sadece işte yemek olsun hani artık öyle diyim". (Tijen)

Filiz'in uykuyu, film izlemeyi ya da yalnız başına bir odada tek başına oturmayı yemek yemeye tercih etmesi; Tijen gibi yemek yemeyi gereksiz bir eylem olarak gördüğünün göstergesidir:

"ya ne gereği var. Ne gereği var. Veya uyku daha tatlı geliyodu. Veya işte yalnız kalıp film izlemek daha kıymetli geliyodu. İşte yalnız başına bir odada tek başına karanlıkta da oturmak daha mantıklı geliyordu. Yani saatlerce diyorum ya mesela saatlerce aynı odada iki gün uyuyim kalkiyimde iki lokma bir şey yiyeyim demezdim yani. Çünkü onlar daha mantıklı daha cazip geliyodu. Ama diyorum ya şuan mesela yeri geliyor öğün atlattığım dönemler oluyo". (Filiz)

Yukarıdaki alıntıda yemek yemeyi Tijen gibi gereksiz bir eylem olarak gören Filiz bazı dönemlerde yemek yememenin kendisine mutluluk verdiğini belirtmiştir:

"yemek yememeye başlayınca diyorum ya hani bu sefer şey geldi ilk dönemler dürüst davranayım Ayla yemek yememek hoşuma gidiyodu. Amaaaaaan diyodum üf kim uğraşcak yemek yemeyle. Mesela arkadaşlarla yemek yiyorduk mesela kantinde bu ilk işte ek gıdaya falan başladığım dönemlerdi yemek yemekten sıkılıyordum çok çabuk. Bide etrafıma oturuyorlardı mesela Burçin, Gözde, bi de Yeliz diye bir arkadaşım vardı o üç'ü böyle bana bakıyolardı yemek yiyemiyodum. Yani çoğu zaman yediğimi ağzımda tutup peçeteye tükürdüğümde oluyodu. Otuz altıdan otuz iki'ye düştüğüm süreçte". (Filiz)

Anoreksiya nervosayı atlattıktan sonra bazı katılımcıların düşüncelerinde değişiklik meydana gelirken; bazılarında hiçbir değişiklik meydana gelmemiştir. Anoreksiya nervosanın deneyimlendiği süreç içeirisinde yemekli davetlere gitmeyi reddeden Meltem, Ceren, Tutku Berna ve Filiz arasından; sadece Meltem anoreksiya nervosayı atlattıktan sonra da yemekli davetlere gitmeyi reddetme ya da gitse bile az yeme durumunun devam ettiğini belirtmiştir:

"davet ortamlarında her zaman gerilirim ve genellikle yemek davetlerini reddederim". (Meltem)

Katılımcıların çoğunluğunun (Bilnur, Ceren, Filiz, Tijen)[37] yemek yemenin güzel bir şey olduğunu, yememenin ise işkence olduğunu belirtmiş olmaları anoreksiya nervosanın atlatılmasından sonra yemek yemeyi sever hale geldiklerinin göstergesidir:

"şuanda ise yemek yemenin çok güzel bir şey olduğunu düşünüyorum. Bunu zor bir süreç içerisinde edindim". (Bilnur)

"şu anda yemek yememek, aç kalmak tam bir işkence. Yemek yerken, tokken mutluyum artık". (Ceren)

"ama diyorum ya bak şuan çok seviyorum yemek yemeyi. Bak mesela şuan dikkat etmeye başladım. Niye tamam dört kilo aldım şuan elli dört kiloyum elli buçuk, elli dört arasıyım ama hafif kilo aldığımda bu sefer FMF'le ilgili sıkıntılarım çıkıyo ya korumaya çalışıyorum. Şuan yemek yemek hayatımdaki en kıymetli şey (gülüyor). Öğün atlattığımda diyorum ki ay içim ezildi gidiyim de bir iki lokma ayaküstü de olsa bir şey atayım ağzıma küçük bir şeyde olsa. Mesela şuan en ufak karnım guruldasın diyorumki gidiyim en ufak örnek veriyim iş yerinin yanındaki pastaneden gidip ekler alıp yiyim, çayı boş içmiyim". (Filiz)

"yemeklerin gerçekten lezzetli olduğunu fark ettim. Artık yemeğin sonunda tatlı da yeniliyormuş bunu özlemişim yani, tatlı yemeyi falan. Yurtdışında turne oldu. İki, üç ülke. Yurtdışına gittik. Deli

[37]Anoreksiya nervosanın deneyimlendiği süreç içerisinde bu katılımcılardan Bilnur ve Tijen daha önceki alıntılarda kilo almaktan korktukları için yemek yemeyi sevmediklerini belirtmişlerdir.

gibi eğleniyorum, sabaha kadar içiyorum, mutluyum, yemek yiyorum. Enerjim yüksek, mutluyum, yiyorum, yedikçe böyle iyi hissediyorum kendimi". (Tijen)

Anoreksiya nervosayı atlatmış olmalarına rağmen Meltem, Tutku Berna ve Tijen'in[38] yemeği zevk için yemediklerini belirtmeleri yemeği gereksiz bir eylem olarak gördüklerinin göstergesi olarak okunabilir:

"zevk için yemek asla yemem. Sadece yaşamak için yerim. Beş, altı kaşık bile yeterlidir bu yüzden". (Meltem)

"ama şimdi yaşamak için yemek yemek gerektiğine inanıyorum". (Tutku Berna)

"korku falan yok sadece karnımdaki açlık hissini gidermek için yemek yiyorum. Bir de güzel yemekler olunca böyle. Şuan ihtiyacım var tabi ki. Çünkü enerjim bitiyor, benim daha yapacak çok işim var. Yemek yemediğim zaman enerjim kalmıyor. Şey oluyorum yani. (yemek yediği zaman) Yani normal hissediyorum ama yemek ye Tijen biraz falan diyorum Mesela işim varsa evet ağzına en azından bir şey tık o açlık hissini kapatsın diyorum mesela. Ve dışarıda yememeye özen gösteriyorum. Evde kendim yapıyorum daha sağlıklı şeyler yiyorum. Sebze yapıyorum, sebze yemekleri, et yemekleri, çorbalar. Tuz zaten çok kullanan biri değilim. Şeker zaten kullanmıyorum. Çayda, kahvede şekersiz içiyorum her şeyi". (Tijen)

Daha önceden anoreksiya nervosanın deneyimlendiği süreç içerisinde kilo aldıracağını düşündükleri için yemek yemekten korktuklarını ifade eden Ayça, Bilnur, Tutku Berna ve Tijen adlı katılımcıların aksine; daha önceden yemek yeme korkusu olmayan Filiz anoreksiya nervosayı atlattıktan sonra kendisinde yemek yemekten korkma durumunun ortaya çıktığını belirtmiştir:

"mesela şu aralar takılıyorum hani aaaaa diyorum göbeğim çıktı. Bikini giycem göbeğim dışa doğru duruyo hani. Dikkat etmem gerekiyor kiloma, çünkü kilo almamam lazım dikkat ediyorum da. FMF; Ailevi Akdeniz Ateşi rahatsızlığım var. Günde dört kere, üç kere hatta günde sekiz'e kadar çıkabilen ilaçlar kullanıyorum. Kortisun diye bir ilaç kullanıyorum. O yüzden şey yani beslenmeme dikkat etmem lazım". (Filiz)

Bunlar dışında yedi katılımcıdan sadece biri (Ayça)'nin yemek yerken toplumun bu duruma az ye gibi ifadelerde bulunmasından korkması onun yemek yemekten utandığını göstermektedir:

[38]Bu katılımcılardan Tijen daha önceki alıntılarda anoreksiya nervosayı deneyimlediği süreç içerisinde de yemek yemeyi gereksiz bir eylem olarak gördüğünü belirtmiştir.

"toplum içerisinde yemek yemekten utanıyorum. Sanki biri çıkıp az ye çok yiyorsun gibi bir söylemde bulunacakmış gibi hissediyorum. Garsonun sipariş olayında ve doktorumun kurabiye ikramında söylediğim gibi toplum içerisinde yemek yemek bende utanç duygusu yaratıyor". (Ayça)

Katılımcıların yemek yemeye verdikleri anlama bakıldığında davet ortamlarından kaçmaları, yemek yememek için kendilerine farklı uğraşılar yaratmaları literatürde belirtilen nefse hâkim olmayı engelleyecek ortamlardan kaçma durumuyla somutlaşmaktadır. Yemek yemek anoreksiya nervosanın deneyimlendiği süreçte çoğunluk için kaygı ve endişedir. Çünkü katılımcılar yemek yersem kilo alırım hatta obez olurum düşüncesi içerisindedirler. Yukarıda da belirtildiği üzere bu durum katılımcılarda kilo fobisini ortaya çıkarmaktadır. Bu nedenle yemek yemek anoreksiya nervosanın deneyimlendiği üsreçte çoğu katılımcı için ihtiyaç olarak görülmemektedir. Anoreksiya nervosanın atlatılmasından sonra ise katılımcıların çoğunluğunda bu düşünceler kaybolmuş ve sağlıklı, kilo almış bireyler olarak yaşamlarını devam ettirmekten mutluluk duyduklarını ifade etmişlerdir.

4.10. Zayıf-Şişman Bir Bedene Sahip Olmanın Anlamı ve İdeal Beden

Görüşme sırasında bireylere zayıf-şişman bir bedene sahip olmanın kendileri için ne anlam ifade ettiği sorulmuştur. Daha sonra anoreksiya nervosayı atlattıktan sonraki dönemlerde de aynı beden yapısına sahip olmayı isteyip istemediklerini ortaya çıkarmak için ideal bir kadın bedeninin nasıl olması gerektiği sorulmuştur. Böylece bireylerin hem anoreksiya nervosayı deneyimledikleri süreçte hem de anoreksiya nervosayı atlattıktan sonraki süreçlerde beden algılarında ne gibi değişimlerin olduğu ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır.

4.10.1. Zayıf-şişman bedene sahip olmanın anlamı ve ideal beden

Bu bölümde zayıf beden-şişman beden arasındaki fark ve katılımcılar için bunun ne anlam ifade ettiği incelenmektedir. Ayrıca zayıf beden ve şişman bedene katılımcılar tarafından verilen anlama bağlı olarak; katılımcılar için hem anoreksiya nervosayı deneyimledikleri süreçte hem de anoreksiya nervosayı atlattıktan sonra ideal bedenin nasıl olması gerektiği ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır. Bu nedenle bu bölümde önce zayıf beden ve şişman bedenin anlamı incelenecektir. Daha sonra anoreksiya nervosanın

deneyimlendiği süreçte ve anoreksiya nervosanın atlatılmasından sonraki süreçte ideal beden algısının nasıl olduğu, katılımcıların algılarında değişim olup olmadığı, katılımcıların ideal beden algılarıyla ilgili kendi çizdikleri resimler doğrultusunda incelenecektir:

Katılımcıların çoğunluğunun (Ayça, Meltem, Tutku Berna, Tijen) zayıf olduklarında daha güzel olacaklarını düşünmeleri; zayıflıkla güzelliği eş değerde gördüklerinin göstergesidir:

> *"onuncu sınıftan önce ki buna tedaviye başladığım dönemde dâhil hep zayıf olursam daha güzel olacağımı düşünüyordum". (Ayça)*

> *"zayıf bir bedene sahip olmak şu anda hiçbir şey ifade etmiyor. Ama öncesinde dünyanın güzel kızı demek zayıf olmak demekti benim için. Belki bedenimi zayıflatırsam, daha zayıf daha düz hatlara sahip olursam güzel olabilirdim düşüncesi vardı bende hep. Zayıflayarak karşı cinsin ilgisini çekmeyi de istedim. Çünkü üniversite döneminde sınıftaki kızların hepsinin erkek arkadaşı vardı ve hepsi sıfır bedendi nerdeyse. Benimse erkek arkadaşım yoktu. Bu nedenle güzelliğin zayıflıkla, zayıflığın güzellikle ilişkili olduğunu düşündüm. Yani güzellik=zayıflık, zayıflık=güzellikti". (Meltem)*

> *"o dönemde güzellikle zayıflığın birbirine eş değerde olduğunu düşünürdüm. Bu yüzden güzel olmak için zayıfladım". (Tutku Berna)*

> *"güzel olduğunda bir kere duru olması gerekiyor. Benim için makyaj bir güzellik değil. Ya da işte saçının sarı olması benim için bir güzellik değil. Daha duru, daha zayıf". (Tijen)*

Daha önceki bölümlerde Wardetzki bireyin zayıf olmakla güzel olmak arasında ilişki kurma durumunu *"beden şeması bozukluğu"* olarak adlandırmıştır (Wardetzki, 2010, s. 72).

Baudrillard'ın (2016) belirttiği üzere tüketim toplumunda bireylerin şişman olması çirkinliği getiriyordu ve bir birey güzel olmak istiyorsa et'e değil; mankenlerin etsiz yani zayıf, sıska bedenlerine sahip olmalıydı. Yukarıdaki katılımcıların güzellikle zayıf olmak arasında kurmuş oldukları bağlantı Baudrillard'ın tüketim toplumuna getirmiş olduğu yoruma göre okunabilir.

Yukarıda da görüldüğü üzere anoreksiya nervosanın deneyimlendiği süreç içerisinde bireyler güzellikle ince, zayıf olmanın birbirine bağlı olduğunu düşünmektedirler. Burada bir değer (Baudrillard, 2016, s. 178) yükleme söz konusudur.

Yani bireyler başlangıçta güzelliğe, güzel olmaya bir form, bir şekil vermektedirler. Bunun yolu ise bedenin kusursuz hale getirilmesidir.

Zayıf olmakla güzel olmayı eşdeğerde tutan Ayça ve Tijenle birlikte Bilnur ve Ceren'in medyada bulunan sporcu kadınlara, mankenlere ya da filmlerdeki güzel vücutlu kadınlara benzemek istediklerini belirtmiş olmaları; onların zayıflayarak güzel olmakla popüler olmayı da amaçladıklarının göstergesidir:

> *"zayıf bir bedenle mutlu olacağımı düşünüyordum. Her bakımdan artılarımın artacağını düşünüyordum. Belki bir manken olurum düşüncesi bile oluşmuştu kafamda. Yani zayıflamakla beklentim sadece güzellik değildi". (Ayça)*

> *"zayıflığın sadece popülerlik kazandıracağı düşüncesiyle kilo vermek istedim. Güzelliğin zayıflıkla ilgili olduğunu düşünmüyorum. Hiçbir zaman çok güzel olmak amacım da yoktu. Unutmadan ekleyeyim daha önceden belirttiğim gibi öğretmenimin okulda herkesin önünde "sen bayılsan seni nasıl taşırdık" sözü de olmayan popülaritemi daha da imkânsız hale getirmişti gibi hissetmiştim o dönemlerde. Anoreksiya olmadan önce erkekler için hep kankaydım. Çünkü seksen iki kiloydum. Kilolu olan kanka, zayıf olan popüler oluyordu. Bu yüzden popüler olmak için zayıflamak istedim. Böylece istediğim kıyafetleri de giyebilirdim". (Bilnur)*

> *"bu hastalığın ortaya çıkmasında medyanın da etkisi var. Mesela ben sekizinci sınıfta Kore dizilerini izlemeye başlamıştım ve oradaki kızlar o kadar zayıf ve güzeldi ki o zamanlardan itibaren o kızlara özenmeye başlamıştım ve zayıflamak onlar gibi olmak istemiştim. Daha çok zayıflayarak, zayıflamayı isteyerek popüler olmayı amaçlamıştım ve mutlu olmayı amaçlamıştım. Daha çok başarılı olacağıma da inandım". (Ceren)*

Yukarıdaki alıntıda Ceren'in zayıflayarak başarılı olacağına inanması durumu; daha önceki bölümlerde Foucault'un ve Wardetzki'nin (Wardetzki, 2010, s. 72) vurgulamış olduğu modern dönemin beden algısındaki hiyerarşik sınıflandırmanın varlığını ortaya çıkarmaktadır. Yani zayıf olanın başarılı olup üstte yer alan sınıfı, şişman olanın ise başarısız olup altta yer alan sınıfı temsil etme durumunu doğrular niteliktedir (Foucault, 2003'ten aktaran Köse, 2014, s.27).

> *"dümdüz bir karın işte ne kadar zayıf olduğun zaman zaten karnında dümdüz oluyor ya öyle bir şey düşünmedim yani. Ama ayrıldıktan sonra (erkek arkadaşından bahsediyor) bir kadının vücudu işte o dediğim gibi, pilatesçi kadınlar bilmem ne hani onlar gerçekten kadın yani. Hani balık etli kadınlar da kadın ama benim olmak istediğim vücut o değil". (Tijen)*

Bu alıntılarda görüldüğü üzere mankenlerin bedenlerine özendirme yapan medyanın o bedenlere ulaşma amacına giren insanlar üzerinde kurmuş olduğu baskı arzuya, hazza yönelik baskıdır (Bıçakçı, 2008, s. 9).

Diğer taraftan Simmel moda olan mankenlerin sahip olduğu sıfır bedenlere dönüşümün temelindeki gerçekliğin *"taklit"* olduğunu vurgulamaktadır. Ona göre gençlerin özenmiş olduğu bu durum ani tuhaflıklar olarak karşımıza çıkmaktadır ve bireyler nesnel bir gerçekliği olmadan bu ani tuhaflıkları kabul etmektedirler (Simmel, 2003, s. 126). Yukarıdaki alıntılarda da görüldüğü üzere anoreksiya nervosayı deneyimleyen bireyler sıfır beden mankenleri ya da medyada popüleritesi olanların bedenlerini taklit ettiklerini belirtmişlerdir. Daha önceki bölümlerde Yavuzer'in belirtmiş olduğu gibi yetişkinlik döneminde birey kendisine *"ben kimim"* sorusunu sormaya başlar ve olmak istediği bireyleri arayarak kendi beden şeklini o bireylerin bedenlerine dönüştürmeye çalışır (Yavuzer, 1982, s. 21). Böylece Köknel'in de vurguladığı üzere, o bireylerin beden şekline ulaşan birey toplum içerisinde daha çok sevilip, saygı göreceğine inanmaktadır. Yani fiziki görüntüsünün mükemmelliğiyle toplum içerisinde kendisini kanıtlamaya ve toplum tarafından kabul edilen birey olmaya çalışmaktadır. Bir yandan da, benzemek istenilen mankenlerin ya da diğer tanınmış bireylerin fiziki görüntüsüne erişim ya da zayıflama bireye haz duygusu vermektedir. (Köknel, 1985, s. 53). Yukarıdaki alıntılarda da belirtildiği üzere katılımcılar toplum içerisinde fiziksel olarak itibar kazanmış, tanınmış bireylerin beden şekillerini kendilerine örnek alarak toplum içerisinde başarılı, sevilen ve toplum tarafından kabul edilen bireyler olacaklarına inanmaktadırlar.

Zayıf olmakla ve popüler olmakla güzel olmayı eş değerde tutan Ayça ve Meltem; zayıf olmakla öteki tarafından kabul edilmek arasında yakın bir bağlantı olduğunu da düşünmektedirler:

> *"bir gün kuzenlerimle beraber ekmek fırınına gittik ve orada tartıya çıktım ve tartıya baktığımda elli dokuz kiloydum. Kuzenlerim o anda elli dokuz kilo gelmeme güldüler ve kilomla dalga geçtiler. (kuzenleri kız) O anda toplumun beni böyle kabul edemeyeceğini düşündüm ". (Ayça)*

Ayça'nın yukarıda belirtmiş olduğu ifadenin dışında daha önceki bölümlerde de belirtildiği üzere abisine, abisinin vücut yapısı gibi düz hatlara sahip bir vücut yapısına sahip olmayı istemesi, bu düz, sıska vücut yapısına ulaştıktan sonra annesi ve babası

tarafından kabul edileceğini düşündüğünü belirttiği ifadeleri de Ayça'nın zayıflıkla öteki tarafından kabul edilme durumu arasında ilişki kurduğunu göstermektedir.

> *"bir tane abim var. Ve sanırım evde en çok o seviliyordu o dönemde. Bu yüzden hep erkek olmak istemişimdir. Çünkü bu şekilde yani erkek olsaydım ailem tarafından daha çok sevileceğimi düşündüm. Abim gibi erkeklerle mahalle maçı yapıyordum o dönemlerde. Davranışlarımı ve dış görüntümü abime benzetmeye çalıştım". (Ayça)*

> *"zayıflayarak ablamla daha iyi anlaşabileceğimi ve onun tarafından kabullenileceğimi düşünürdüm. Çünkü o benden daha zayıftı. Erkeklerin tamamen gereksiz olduğunu düşünüyorum. Onlar benim gözümde ayrı bir ırk gibiler. Bir erkeğin benim hakkımda yorum yapması; mesela güzel kızsın kilo verirsen daha güzel olursun söyleminde bulunması beni sinirlendirir. Bir erkeğe ne benim vücudumdan değil mi? Böyle düşünmeme rağmen bir erkek tarafından beğenilmek hoşuma gider tabi ki. Bu yüzden zayıf olursam karşı cinsin de bana karşı olan ilgisinin artacağını düşündüm. Ama eğer bir erkek bana karşı ilgi gösterirse, iltifat ederse nasıl tepki vereceğimi bilemem.". (Meltem)*

Yukarıdaki alıntılar Simmel'in düşünceleriyle ilişkilendirilerek okunabilir. Simmel'e göre bireyselleşerek yalnız kalan birey toplumun ilgisini çekmek için farklılaşmaya başvurararak kendisinde ani değişiklikler meydana getirmektedir (Simmel, 2003, s. 99-101). Modern dönemin bireylerinin bedenlerini ani değişikliklerle anoreksiya nervosa'ya dönüştürmesi bu duruma benzetilebilir. Çünkü özgüven eksikliği yaşayarak bireyselleşen ve yalnızlaşan modern birey kendi bedenini toplumun kabul ettiği bedenlere dönüştürdüğü ölçüde değer göreceğine, sevileceğine ve toplum tarafından güzel, başarılı bulunacağına inanmaktadır. Bu nedenle de yönelmiş olduğu aşırılıklar bedenini ani dönüşümler ve değişimlerle yok etmesine neden olmaktadır. Dolayısıyla yine Simmel'in ifadesiyle kendisini toplumun istediği bedene dönüştürdükten sonra toplum tarafından kabul edileceğini düşünen birey toplumsallaşmayı amaçlarken; daha sonraki aşamalarda yani aşırı zayıflayan bedeniyle toplum içerisine çekinmeye başlayarak kendisini toplumdan uzaklaştırarak bireyselleşmekte ve yalnızlaşmaktadır. Yani toplumsallaşma ve bireyselleşmenin birbiriyle çatışması söz konusudur (Simmel, 2003, s. 104).

Yukarıdaki alıntılarda zayıf olmakla, güzellik ve popülerlik arasında ilişki kuran Ceren ve Tutku Berna; zayıf, fit olmayan insanları bencil, özgüveni olmayan, kendilerini toplumdan soyutlayan yalnız bireyler olarak tanımlamaktadırlar:

"bence zayıf olursan sağlıklı olmuyorsun. Şişman olursan da kendini beğenmezsin ve kendine güvenin olmaz". (Tutku Berna)

Featherstone'un daha önceki bölümlerde zayıf olunarak sağlıklı olunacağı görüşüne getirmiş olduğu eleştiriler ve bu durumu 1980'li yıllarda zayıf olmayan insanların ömrünün zayıf olanlara göre daha uzun olduğunu gösteren araştırmalarla kanıtlaması yukarıdaki alıntıda Tutku Berna'nın zayıf olmakla sağlıklı olunamayacağı arasında kurmuş olduğu bağlantıya göre okunabilir.

Daha önceki bölümlerde User'in belirtmiş olduğu zayıf, sıfir bedenlere sahip olursan sağlıklı olursun düşüncesi (User, 2010'dan aktaran Bilgin R. , 2016, s. 221) ve Hauser'in belirtmiş olduğu şişmanlığın sağlıklı yaşamın ve uzun bir ömrün önünde engel olması düşüncesi (Hauser, 1972, s. 118); yukarıdaki alıntıda görüldüğü üzere Tutku Berna'nın düşüncesiyle çelişmektedir. Yani Tutku Berna'ya göre sağlıklı bir beden ne çok şişman ne de çok zayıf olmalıdır.

"şişmanlık ve şişman olan insanlar bana göre özgüvensiz, çekingen, sosyal hayattan kendilerini soyutlamış kişilerdir". (Ceren)

Daha önceki bölümlerde feminist terminolojide beden bireyin yaşamını sürdürdüğü yer olarak belirtilmiştir. Bu nedenle birey evi olan bedeninde kendisini güvende hissetmek ister. Daha önceki bölümlerde vurgulandığı gibi bedenine izlenen olduğu için daha çok özen gösteren kadın, evi olarak kabul edilen bedeninde özgüvenli bir şekilde yaşamak istemektedir. Bu nedenle kadın toplumun kabul etmiş olduğu fit, zayıf bir bedene sahip olduğu sürece kendisini özgüvenli hissedebilmektedir (Köse, 2014, s. 178). Yukarıdaki alıntıda da görüldüğü üzere katılımcılar tarafından şişman bir bedene sahip olmak özgüvensiz olmakla eş değerdedir. Çünkü daha önceki bölümlerde de belirtildiği üzere şişman bir bedene sahip olmanın anlamı toplum tarafından dışlanmaktır.

"bana göre şişman olan insanlar bencil". (Meltem)

Olumsuz tanımlamalar yapılan şişmanlık, Baudrillard'ın (Baudrillard, 2016, s. 180) ve Timurturkan'ın da (Timurturkan, 2013, s. 248) vurguladığı üzere sağlığın, güzelliğin değil; işe yaramazlığın, çirkinliğin, iradesizliğin, tembelliğin sembolüdür. Şişman bireyler tembel, aptal, bencil, değer görmeyen, özgüvensiz insanlar (Tezcan, 2009, s. 23) olarak görülmektedirler.

Katılımcıların çoğunluğu (Ayça, Meltem, Bilnur, Ceren, Tutku Berna, Tijen) anoreksiya nervosayı deneyimledikleri süreç içerisinde ideal bedenin sıska, dümdüz, minyon hatlara sahip olması gerektiğini belirtmişlerdir:

"dümdüz, tahta gibi, sıfır beden mankenlerin sahip oldukları ölçülerde olmalıydı. Yani şişman olmamalı". (Ayça)

"bende uzun boylu olma isteği olmadı. Bu nedenle ideal bir kadın 1.60 üzerinde olmamalı. Minyon tip ideali. Çünkü minyon olanlar daha zayıf oluyor. Ama belki kıskançlıktan da olabilir bu düşüncem. Çünkü benim boyum 1.54. Ama yine de çok belirgin hatlara sahip olmamalı bir kadın. On üç yaşındaki bir çocuğun görüntüsü gibi olmalı bedeni. İdeal kadın cin ali gibi olmalı". (Meltem)

"sadece eskiden çok zayıf, cılız bir bedenimin olmasını isterken; şuan sahip olduğum kilodan, yemek yemekten mutluluk duyduğumu söyleyebilirim". (Bilnur)

"ideal kadın vücudu minyon olmalıydı. 90-60-90'dan biraz daha ince olmalı". (Ceren)

"beş cm'se, dört cm'de olabilirdim". (Tutku Berna)

Yukarıda Tutku Berna'nın ifadesi Siebers'in daha önceden belirttiği anoreksik bireylerin kendilerini asla yeteri kadar zayıf görmediği ve zayıfladıkça zayıflamak istedikleri görüşünü doğrular niteliktedir. (Siebers, 2010, s. 4-5).

Yukarıdaki katılımcıların aksine istemdışı zayıflayarak anoreksiya nervosayı deneyimleyen Filiz, hem anoreksiya nervosayı deneyimlediği süreç içerisinde hem de anoreksiya nervosayı atlattıktan sonra ideal bedenin zayıf cılız olmaması gerektiğini belirtmektedir:

"90-60-90. Etli butlu güzel diyorum ama. Ama bence kadın dediğin etli olmalı arkadaş yani. Böyle elini attın mı et gelecek". (Filiz)

Yukarıdaki alıntılarda katılımcıların ideal bedeni sayısallaştırmaları daha önceki bölümlerde Simmel'in ifadeleriyle ilişkilendirilebilir. Çünkü Simmel'e göre şehir hayatı nitel değerleri nicel değerlere dönüştürmüştür (Simmel, 2003, s. 89). Pacteau'nun da (Pacteau, 2005, s. 111) ifadesiyle modern dönemin bedenleri matematikleştirilmiştir. Eco'nun (2012, s.62) belirttiği üzere bedenin 90-60-90 ölçüleriyle matematikleştirilmesi söz konusudur ve bireyin güzel olması bu ölçülere sahip olmasıyla mümkündür. Eco'ya

göre oranlar söz konusudur ve bu oranların uyumsuzluğunun çirkinliği ortaya çıkarması gibi (Eco, 2012, s. 133); bireylerde, modern dönemde toplumun ideal bedenin sahip olması gereken oranlar olarak kabul ettiği 90-60-90 ölçülerine sahip olmamayı çirkinliğin göstergesi olarak kabul etmektedirler.

Katılımcılardan Tijen de diğer katılımcıların çoğunluğunda olduğu gibi anoreksiya nervosa olduğu süreçte ideal bedenin zayıf beden olması gerektiğini belirtmiştir:

> *"zayıf bir beden her zaman olmak istediğim beden. Hiçbir zaman ben balık etli olmayı istemedim. Hiçbir zaman. Daha öncesi ve sonrası hiçbir zaman öyle biri olmak istemedim. Suratımın mesela hep yuvarlak benim suratım ve bundan rahatsızım ben daha kemik surat seviyorum kadında da erkekte de. Daha kemikli bir yapıyı seviyorum". (Tijen)*

Daha önceki bölümlerde Uğurlu'nun da belirtmiş olduğu gibi ideal bir beden şişman olmamalıdır; şişman olmasının aksine toplumda güzelliği ortaya çıkaran olarak yansıtılan zayıf, cılız, sıska bir beden olmalıdır (Uğurlu, 2015, s. 237). Yukarıdaki alıntılarda ideal beden tanımlamasını yapan katılımcıların ifadeleri Uğurlu'nun ifadesiyle ilişkilendirilerek okunabilir.

Anoreksiya nervosayı atlattıktan sonra katılımcıların çoğunluğunun (Ayça, Bilnur, Ceren, Tutku Berna, Filiz, Tijen) ideal beden algısında değişiklikler olmuştur. Bu katılımcıların güçlü, zinde olmak ve giyilen kıyafetin taşınması konularına değinmeleri ideal bedenle sağlıklı bedene sahip olmak arasında bağlantı kurduklarını göstermektedir:

> *"şuan düşündüğüm şey ise herkes nasıl bir beden yapısıyla sağlıklı oluyorsa ideal beden de o olmalı. Yani herkesin olduğu gibi güzel olduğu. Sağlıklıysa güzeldir". (Ayça)*

> *"şuan sahip olduğum kilodan, yemek yemekten mutluluk duyduğumu söyleyebilirim. Yani bir insanın illa çok cılız olduğunda bir şeyleri elde edebileceğini düşünmüyorum. Cılız ve sağlıksız olmaktansa, sağlıklı olabileceğim bir kiloya sahip olmayı tercih ediyorum". (Bilnur)*

> *"güzelliğin kendini sevmekle ve gurur duymakla mümkün olabileceğini düşünüyorum. Bu yüzden güzelliğin simgesi sadece zayıflıkla alakalı olmamalı. Ayrıca kıyafet ve saçında güzellikle ilişkisi olduğunu düşünüyorum. Bu yüzden şuan ki düşünceme göre güzel olmak için illa zayıf olmak gerekmiyor. Bedenimize göre giyindiğimizde, saçın, makyajın, kıyafetin, kendimize olan sevginin, yani bütün bu unsurların bir arada dengeli olması güzelliği ortaya çıkarıyor. Eğer bunlar bir aradaysa hem sağlıklısındır hem güzel. Şuan ki düşüncemde sağlıklı olmak daha öncelikli.". (Ceren)*

Ceren'in yukarıda yapmış olduğu alıntı daha önceki bölümlerde Solomon ve Rabolt'un güzelliğin fiziksel görüntünün yanında giyim tarzı, saç tarzı, ten rengi'yle; yani bir bütünlük içerisinde ortaya çıkabileceği görüşüyle ilişkilendirilerek okunabilir (Solomon & Rabolt, 2009, s. 179).

> *"şişman olanla zayıf olan arasındaki fark; bence zayıf olursan sağlıklı olmuyorsun. Şişman olursan da kendini beğenmezsin ve kendine güvenin olmaz. Bu yüzden orta ayarda bırakmak gerekiyor. Ne çok zayıf ne de şişman". (Tutku Berna)*

> *"ya çok zayıf beden bence iyi değil ya çok şişmanda iyi değil. Hani diyorlar ya ortası hani bir insan minyon tipli olabilir hatları da küçük olabilir. Ama hatları küçük olan bir insan çok şişman olması da güzel göze gelmez. Hani bi bayan olarak söylüyorum. Ya bir bayan her zaman giydiği şeyin kendine yakışmasını ister. Kısa da olsun uzun boy da olsun zayıfta olsun şişmanda olsa ama çok şişmanda olmayacak çok zayıfta olmayacaksın. Bence bir kadın üstüne bir şey giydiği bir şeyin yakışması gerek vücut hatlarında. Yakışmıyorsa kadın demesin kendine". (Filiz)*

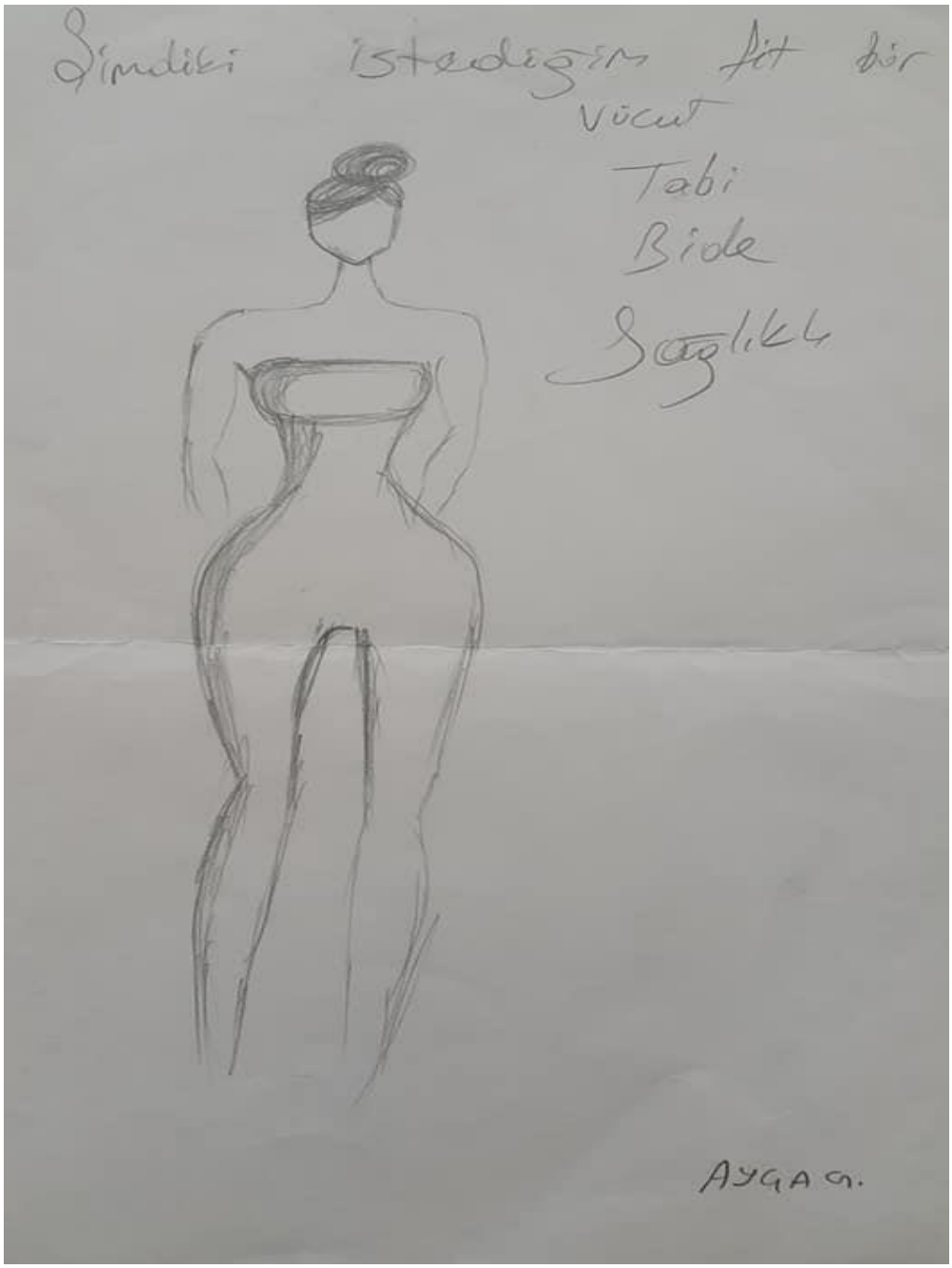
> *"sarışın olmak değil yani güzel olmak. Sadece vücudunun güçlü ve zinde olması bence güzel olmak. Yani onu suratında da taşıyabilmek, giydiğin kıyafetlerle de, çıplakken bile güzelsin yani sonuç olarak. Ama orda çıplakken mesela sarkan bir göbeğin durması bence hoş değil. Onun sıkı bir vücut, zayıf değil, kemiklerin çıkması değil, sıkı, sağlıklı. Böyle sıska bir şey olmak istemem tabi ki. Pilatesçi gibi işte. Ben son zamanlarda Serenay Sarıkaya. Fi'de böyle dar dar giyinip bale falan yapıyor ya orda aa diyorum ki işte ne kadar güzel vücudu var. Benim dediğim sağlıklı vücut o. Ben öyle olmak istiyorum. Bir deri bir kemik olmak değil. Ben güçlü, sağlıklı gözükeyim bu yani, bu zaten normal bir düşünce. Öyle anoreksik daha da zayıf olayım otuz olayım, kırk olayım diye bir şey yok. Günümüzde işte uzun boylu, zaten ben boydan kaybediyorum, uzun boylu olsaydım belki de bunlar çıkmayacaktı problem olarak. Çok daha iyi bir fit bir yapım olabilirdi". (Tijen)*

Anoreksiya nervosa olduğu süreçte minyon, sıska, zayıf bir bedenin ideal beden olabileceğini savunan Meltem'in ideal bedenin nasıl olması gerektiğiyle ilgili düşüncesi anoreksiya nervosayı atlattıktan sonrada değişmemiştir ve daha önceden belirtilen aynı ifadeleri dile getirmiştir:

> *"bende uzun boylu olma isteği olmadı. Bu nedenle ideal bir kadın 1.60 üzerinde olmamalı. Minyon tip ideali. Çünkü minyon olanlar daha zayıf oluyor. Ama belki kıskançlıktan da olabilir bu düşüncem. Çünkü benim boyum 1.54. Ama yine de çok belirgin hatlara sahip olmamalı bir kadın. On üç yaşındaki bir çocuğun görüntüsü gibi olmalı bedeni. İdeal kadın cin ali gibi olmalı". (Meltem)*

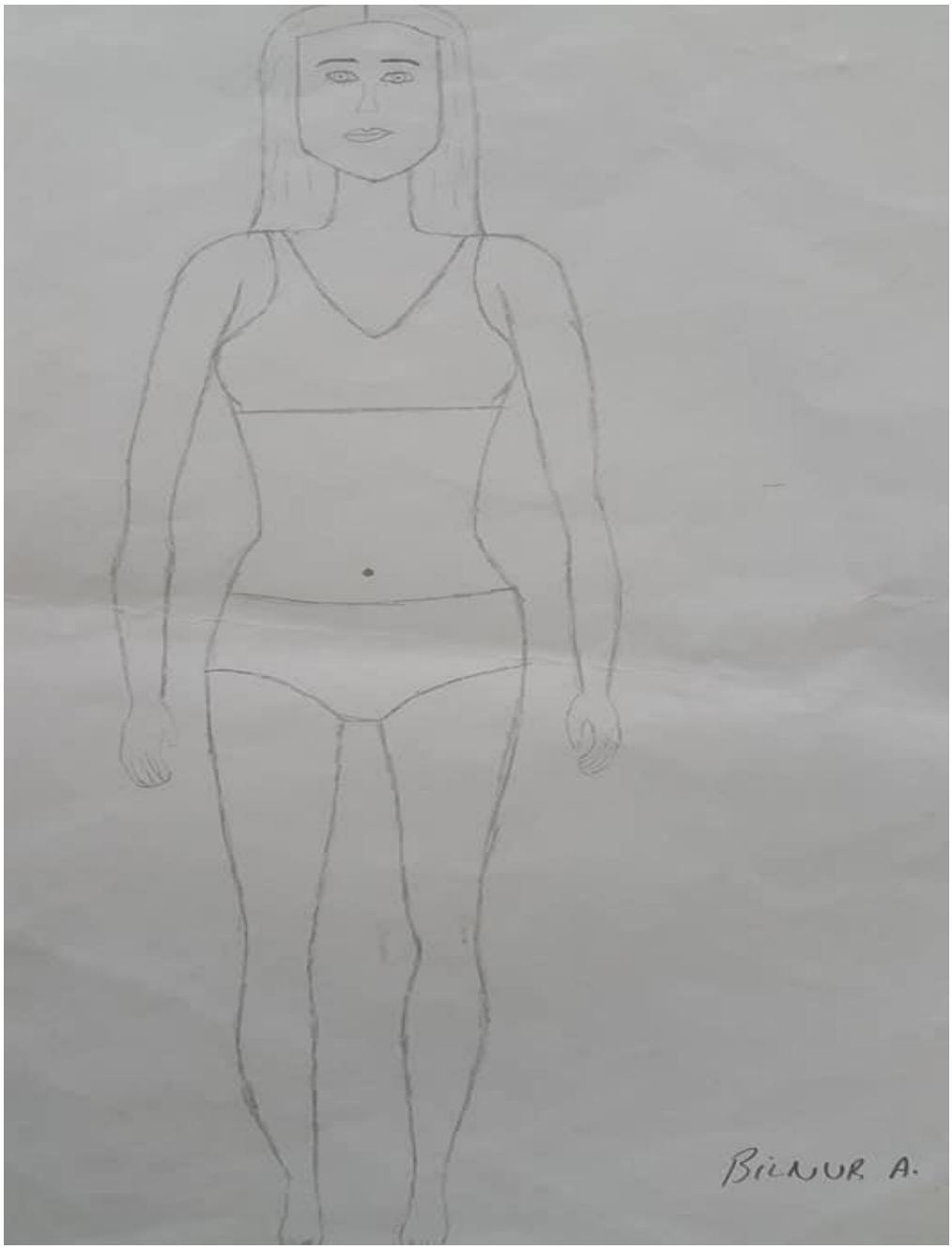
Zayıf-şişman bir bedene sahip olmanın anlamıyla ilgili katılımcıların nitelemelerinde de görüldüğü gibi literatürle somutlaşmaların olduğu gözlenmektedir. Çünkü zayıflık literatürle de bağlantılandırılırsa çoğunluk için güzel olmakla, başarılı olmakla eş değerdedir. Şişman olunduğunda ise toplum içerisinde ötekileştirileceklerini, popüler olamayacaklarını belirtmişlerdir. Dolayısıyla katılımcılar hiyerarşik sınıflama yaparak zayıfları başarılı olmakla; şişmanlığı tembel olmakla nitelendirmişlerdir. Ancak zayıf olarak özgüven kazanacaklarını belirtseler de anoreksiya nervosanın ilerleyen süreçlerinde bu zayıflığını kendilerine mutluluk getirmediğini, özgüvenlerinin daha çok zedelendiğini, bu nedenle toplum içerisine çıkamaz hâle geldiklerini belirtmişlerdir.

Şekil 3. *Katılımcılardan Ayça'nın Anoreksiya Nervosayı Deneyimlediği Süreç İçerisinde Olmayı İstediği İdeal Beden*



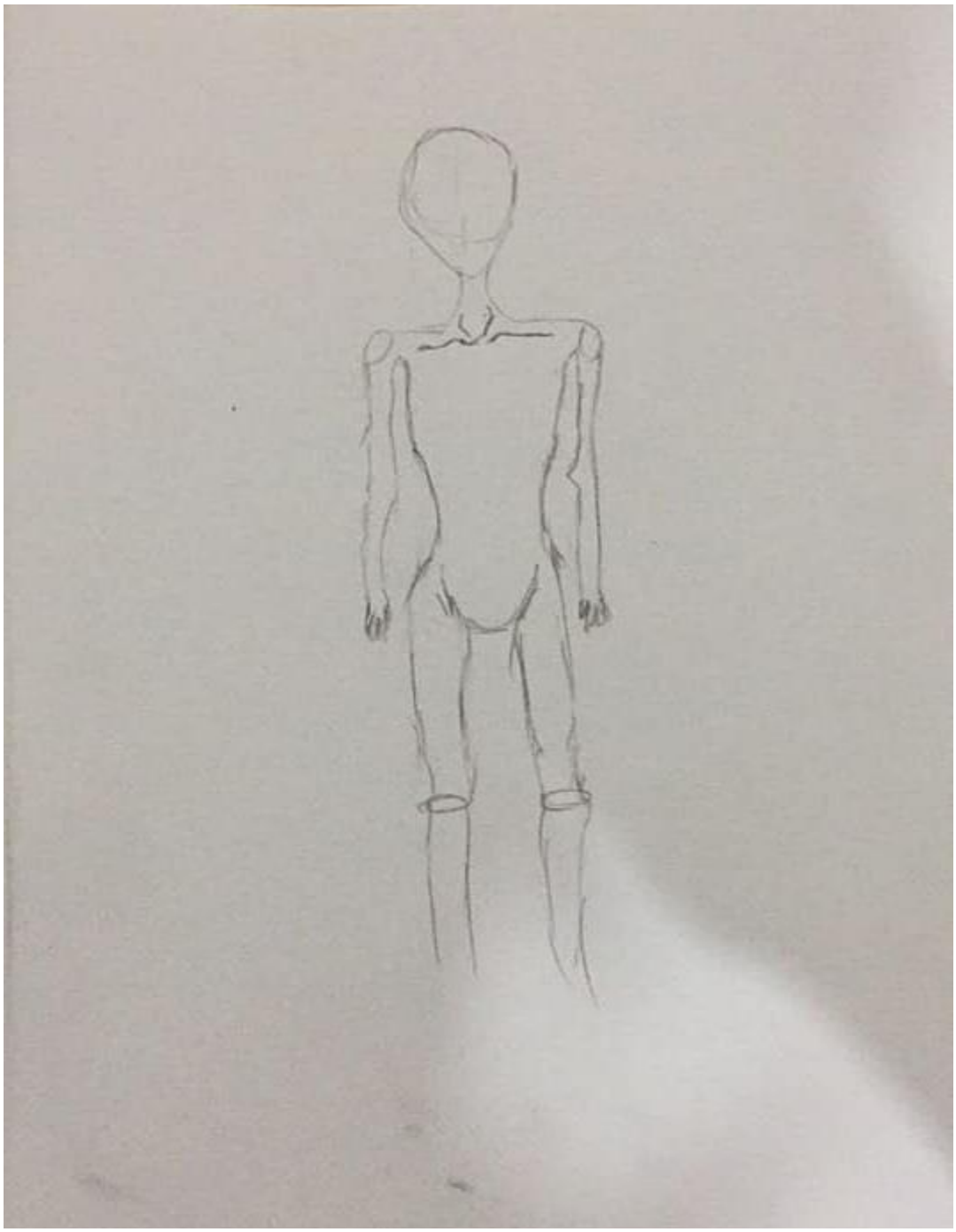
Şekil 4. *Katılımcılardan Ayça'nın İyileşme Döneminden Sonra Olmayı İstediği İdeal Beden*

Şekil 3' de Ayça daha önceki bölümlerde belirtmiş olduğu ideal bedenle ilgili düşüncesini resmetmiştir. Ayça daha önceki bölümlerde, anoreksiya nervosayı deneyimlediği süreç içerisinde ideal bedenin dümdüz, tahta gibi olması gerektiğini belirtmiştir. Anoreksiya nervosayı atlattıktan sonra ise ikinci Şekil 4' de de görüleceği üzere, sağlıklı olduğu beden yapısının ideal beden olması gerektiğini düşünmektedir. **Şekil 5.** ***Katılımcılardan Bilnur'un Anoreksiya Nervosayı Deneyimlediği Süreç İçerisinde Olmayı İstediği*** *İdeal Beden*

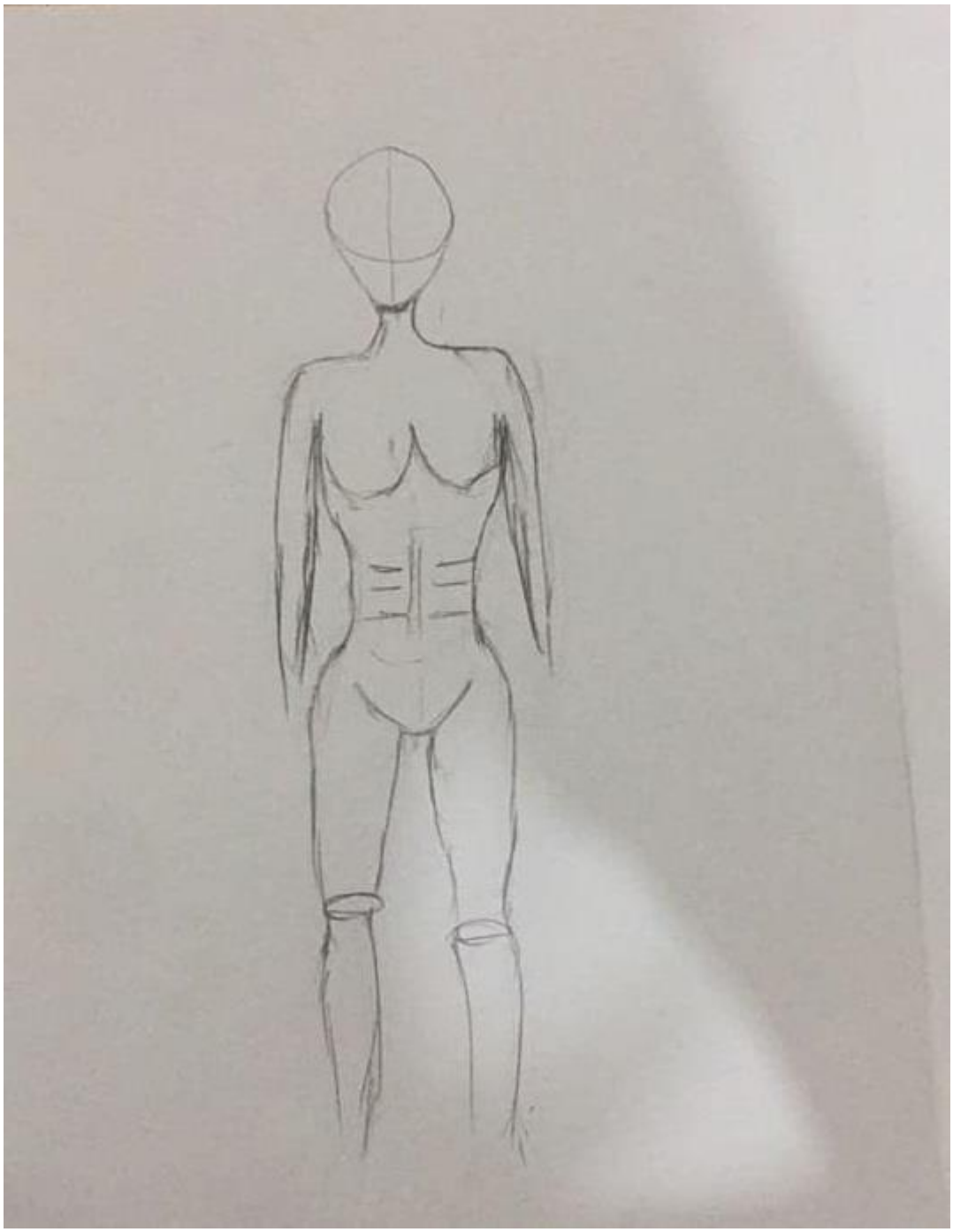


Şekil 6. *Katılımcılardan Bilnur'un İyileşme Döneminden Sonra Olmayı İstediği İdeal Beden*

Ayça gibi katılımcılardan Bilnur da daha önceki bölümlerde anoreksiya nervosayı deneyimlediği süreç içerisinde çok zayıf, cılız bir bedene sahip olmayı istediğini belirtirtmiştir. Anoreksiya nervosayı atlattıktan sonra ise cılız ve sağlıksız olmayı reddettiğini, sağlıklı olabileceği kilonun, yemek yemenin kendisine mutluluk verdiğini, şu an sahip olduğu kilodan da mutlu olduğunu belirterek bu durumu Şekil 6' daki çiziminde görüldüğü gibi resmetmiştir.

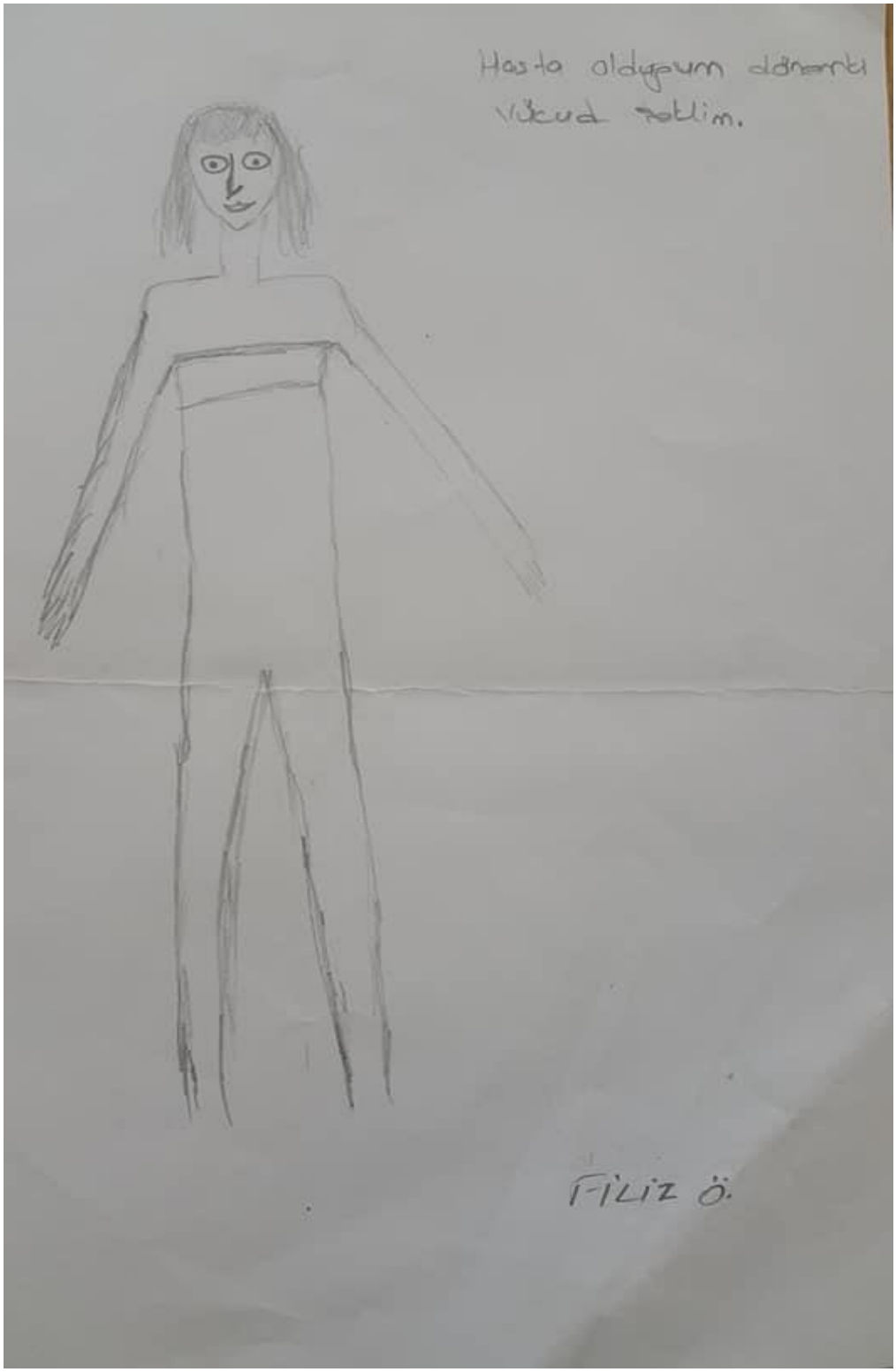


Şekil 7. *Katılımcılardan Ceren'in Anoreksiya Nervosayı Deneyimlediği Süreç İçerisinde Olmayı İstediği İdeal Beden*

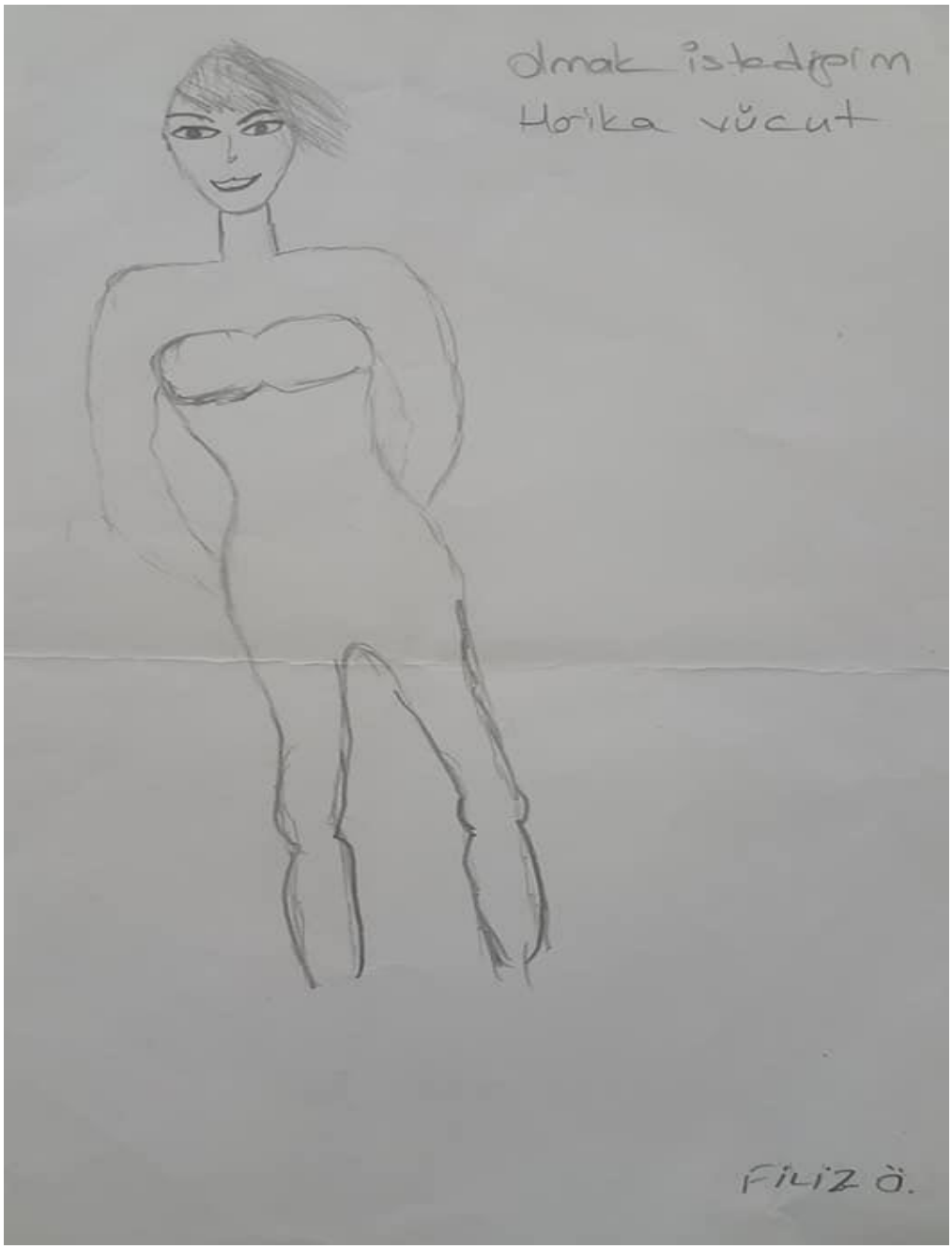


Şekil 8. *Katılımcılardan Ceren'in İyileşme Döneminden Sonra Olmayı İstediği İdeal Beden*

Katılımcılardan Ceren anoreksiya nervosayı deneyimlediği süreç içerisinde ideal bedenin 90-60-90'dan daha ince olması gerektiğini belirtirken; anoreksiya nervosayı atlattıktan sonra Ayça ve Bilnur gibi sağlıklı olmanın kendisi için daha önemli hale geldiğini belirterek bu durumu Şekil 7. ve Şekil 8' de çizimlerinde görüldüğü gibi resmetmiştir.

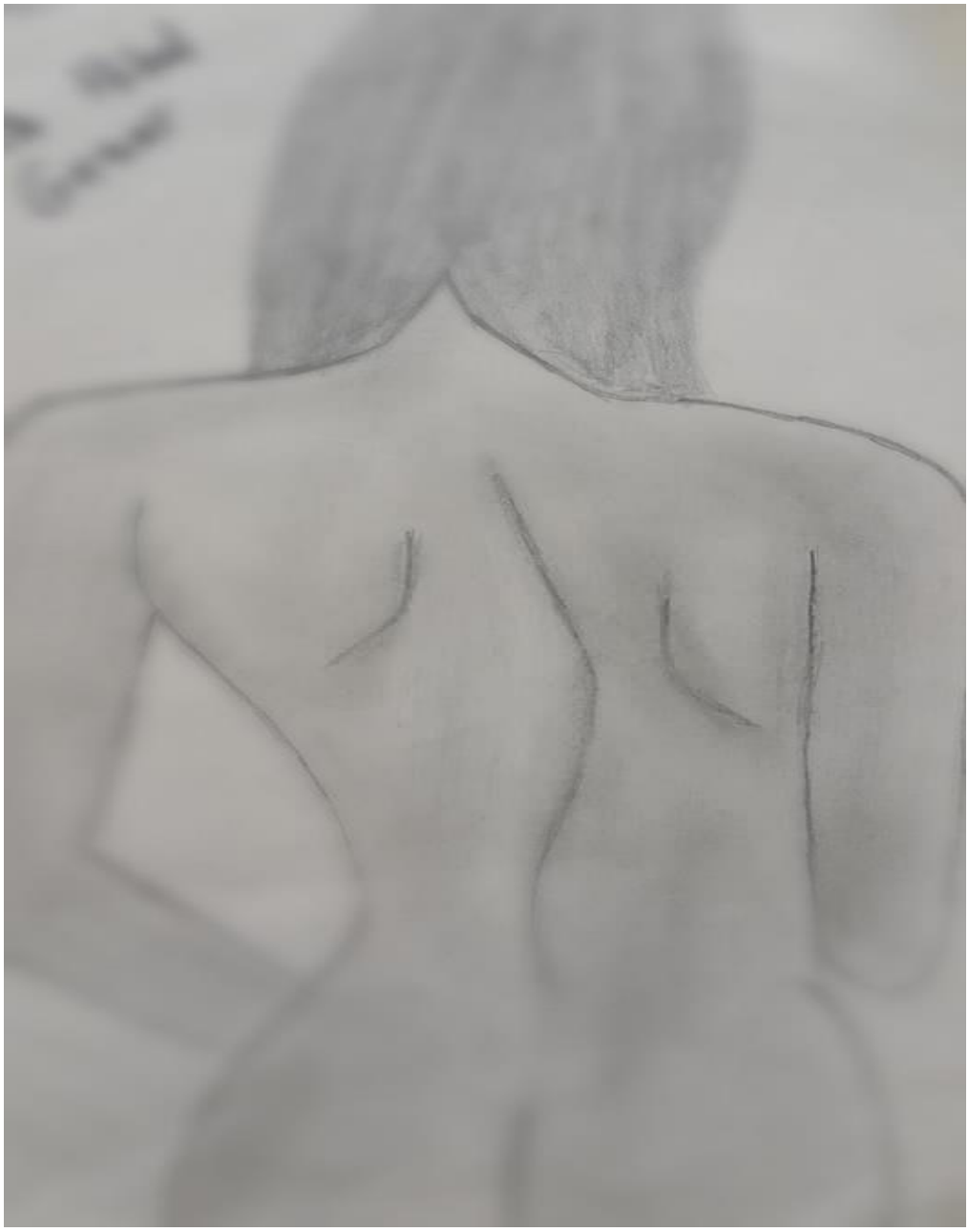


Şekil 9. *Katılımcılardan Filiz'in Anoreksiya Nervosayı Deneyimlediği Süreç İçerisinde Olmayı İstediği İdeal Beden*



Şekil 10. *Katılımcılardan Filiz'in İyileşme Döneminden Sonra Olmayı İstediği İdeal Beden*

İstemdışı zayıflayan Filiz ise diğer katılımcıların aksine ideal bedenin cılız olmaması gerektiğini belirtmiştir. Filiz Şekil 9' da ilk çiziminde anoreksiya nervosayı deneyimlediği süreç içerisinde bedeninin nasıl göründüğünü resmederek hiçbir zaman bu şekilde görünmek istemediğini belirtmiş ve ideal bedenin anoreksiya nervosayı deneyimlediği süreç içerisinde de anoreksiya nervosayı atlattıktan sonra da cılız olmaması gerektiğini belirtmiştir.



Şekil 11. *Katılımcılardan Ayça'nın Anoreksiya Nervosayı Deneyimlediği Süreç İçerisinde Çizmiş Olduğu Resim- 1*

Ayça anoreksiya nervosayı deneyimlediği süreç içerisinde Şekil 11' de çizmiş olduğu resimde vücudun sadece sırt bölgesini resmetmiştir. Daha önceki bölümlerde Ayça göğsünü fazlalık olarak gördüğünü belirtmiştir. Özelikle kalça ve göğsünün belirgin olmadığı bir vücut yapısına sahip olmayı istediğini belirtmiştir. Yukarıdaki resimde de sırtı dönük bir kadın görülmektedir. Bu resim Ayça'nın göğsünü fazlalık olarak görmesiyle bağlantılandırılarak okunabilir. Çünkü daha önceki bölümlerde göğsünü vücudunda fazlalık olarak gördüğünü belirten Ayça çizmiş olduğu resimde de özellikle göğsünü gizlemektedir. Ayrıca kalçasınında belirgin değil düz bir yapıya sahip olmasını istediğini belirten Ayça bu resimde kalçasını da gizlemekte, tamamını yansıtmamaktadır.

Şekil 12. *Katılımcılardan Ayça'nın Anoreksiya Nervosayı Deneyimlediği Süreç İçerisinde Çizmiş Olduğu Resim- 2*

Şekil 12' de Ayça özellikle son yılların moda çizgi filmi haline gelen, dış görüntülerinin, fiziki yapılarının mükemmelliğiyle dikat çeken ve modern dünyada herkesin ulaşmak istediği beden ölçülerine sahip olan *"Barbie bebekler"* gibi olan *"Bratz kızlarından"* birini resmetmiştir. Şekil 12' de de görüldüğü üzere bebeğin beli, bacakları oldukça incedir. Ayrıca yukarıdaki çizimde kolların birbirine kavuşturulduğu görülmektedir. Pease'e göre kolları kovuşturma davranışı bireyler kendilerini tehdit altında hissettiklerinde ortaya çıkmaktadır. Bu tehdit durumunun şiddetiyle bireyler ellerini yukarıdaki resimde de görüldüğü gibi sımsıkı göğüslerine doğru kovuşturabilmektedirler. Özellike birey kendisini ne zaman olumsuz, tedirgin hissederse o zaman ellerini kovuşturma hareketini yapmaktadır (Pease, 2003, s. 81). Şekil 12' de de görüldüğü gibi yüz ifadesi oldukça tedirgin resmedilmiş ve kollar göğüs üzerinde kovuşturulmuştur. Ayça'nın göğsünden memnun olmaması ya da kendisinde göğsün bir fazlalık olduğunu düşünmesi o anda bu resmi ona çizdirmiş olabilir. Çünkü kollar kavuşturulurken vücutta kapatılmış olan bölge göğüslerdir. Altıntaş ve Çamur'un da ifadesiyle birey kollarını göğsünde kovuşturarak istenmeyen bölgesini saklama girişiminde bulunmaktadır (Altıntaş & Çamur, 2005, s. 130). Göğüsler kollarla kapatılırken yüz ifadesi ise oldukça endişeli, tedirgin resmedilmiştir.

Şekil 13. *Katılımcılardan Ayça'nın Anoreksiya Nervosayı Deneyimlediği Süreç İçerisinde Çizmiş Olduğu Resim- 3*

Ayça'nın yukarıda çizmiş olduğu resimde saçlar uzun olarak resmedilmiştir ve yüzün bir bölümünü kapatarak; açık olan yani yüzün görünen kısmında mutsuz, hüzünlü bir duygu durumu yansıtılmıştır. Daha önceki bölümlerde hem Ayça hem de diğer katılımcılar anoreksiya nervosayı deneyimledikleri süreç içeirisinde sürekli mutsuzluk hâli yaşadıklarını belirtmişlerdir.

4.11. Katılımcılara Göre Anoreksiya Nervosanın Anlamı

Görüşme sırasında bireylere anoreksiya nervosanın kendileri için ne anlam ifade ettiği, nasıl bir bozukluk olduğu sorulmuştur. Katılımcılar tarafından bu soruya verilmiş olan yanıtlar dâhilinde anoreksiya nervosanın psikolojik, zihinsel zararı olan bir bozukluk mu, fiziksel zararı olan bir bozukluk mu yoksa sosyal hayata zararı olan bir bozukluk mu olduğu ortaya çıkarılmaya çalışılacaktır.

4.11.1. Anoreksiya nervosanın anlamı

Bu bölümde katılımcılar tarafından anoreksiya nervosanın nasıl bir bozukluk olduğuna yönelik verilen cevaplara göre, bu bozukluğun başta fiziksel ve sosyal yönden olmak üzere bütün olarak bireye nasıl zarar verdiği incelenecektir.

Katılımcıların tamamı (Ayça, Meltem, Bilnur, Ceren, Tutku Bema, Filiz, Tijen) anoreksiya nervosanın zihinsel, duygusal, psikolojik, ruhsal yönden zararının daha fazla olduğunu düşünmektedirler.

> *"bu hastalığın sadece zihinsel bir hastalık olmadığını düşünüyorum. Psikolojik, ruhsal yönden etkilerinin olduğunu inkâr edemem. Çünkü anoreksiya bana mutluluk getirmedi, aksine mutsuzluk, cansızlık ve ruhsuzluk getirdi. Hatta duygularımı kaybetmiş gibi hissediyordum". (Ayça)*

> *"anoreksiya kesinlikle zihinsel bir hastalık. Eğer psikiyatr çözemiyorsa diyetisyen hiçbir şey yapamaz. Ben diyetisyen olmama rağmen hala kafamda çözemediğim durumlar var. Bu nedenle zihinsel bir hastalık". (Meltem)*

"ortanca ablam elli kiloydu o zamanlar ve ben otuz sekiz kiloyken bile kendimi onun gibi görüyordum. O yüzden zihinsel, tamamen psikolojik bir hastalık olduğunu düşünüyorum daha çok". (Bilnur)

"insanların içinde olan, saklanan ve yıkıldığı bir anda açığa çıkan ikinci bir kişilik gibi. Ruhsal bir hastalık olmasına rağmen diğer durumlardan daha ziyade bütün vücudunu etkileyen içindeki kişinin istediği şekli olman. Ne kadar çok bir şeyleri istesen de, yemek istesen bile yeme diye haykıran ses. Bedensel ve ruhsal verdiği zararların dışında hastalığın bitiminde bambaşka bir kişiliğe bürünmeni sağlayan, akıllandıran, uslandıran içimdeki arkadaşım. Kimse göremese bir anoreksiya hastası onun varlığını iyi ya da kötü kattığı katacağı birçok şeyle hisseder. Önemli olan ona yenik düşmemek ve onunla farklı oyunlar oynamak, zıddına gidip onu sinirlendirmek. En son kaybettiğini anladığı anda oyundan çekilmesini beklemek. Ama içinde onun olduğunu bilmek ve açık yüreklilikle söylemek. Çok kötü bir hastalık diyemem. Onun sonunda eskisinden başka ve güzel bir hayata ulaştıktan sonra. O dönemde olan şeylerden biri de ağlama nöbetleri geçiriyor olmamdı. Gereksiz yere moral bozukluğu oluyordu ve ağlıyordum". (Ceren)

"bu tür psikolojik hastalıkların bilerek insanlara empoze edildiğini düşünüyorum. Savaş yıllarında nasıl ki insanlara bulaşıcı hastalıklar yayılıyor ve yok oluyorlarsa, bu dönemde de Barbie bebeklerin vücutlarına özendirme yapılarak insanlar içten yok ediliyorlar. Anoreksiya nervosa benim için hayatımın önemli bir kısmını ele geçirmiş, yönetmiş bir düşünce biçimi. Ne yaparsan yap onu susturamadığın, tatmin etmeyi başaramadığın bir iç ses. Bu sese ne kadar çok itaat edersen seni o kadar çok himayesi altına alıyor". (Tutku Berna)

"ya zaten o süreçte psikolog destekte aldım ben istem dışı ağlamaya falan başladım hani bunda şey diyorum ya işimin yoğunluğuna bağladım. Sonra dedim erkek arkadaşımla sıkıntılarım var belki ondan dolayıdır falan filan diye. Çünkü insanlar ciddi anlamda üstüme geldiğini düşünüyodum haddinden fazla ya diyorum ki bana karışmayın bağırıyodum ki normalde çok sakin ve güleç yüzlü bir insanım herkes beni öyle bilir. O dönemde kimseyle konuşmuyorum biri can dese çor anlıyorum, bir şey deyince agresifleşiyorum. Uyumuyosun mesela uyayamıyodum da, istem dışı uyayamıyodum. Oturuyodum film izliyodum, film bitince belgesel açıyodum. Hani uyumuyodum. Dört'ten sonra uyuyodum. Saat sekizde zaten iş başı yapıyorum bide düşün ben o süreçte okuyorum yani. Ondan sonra şey nedir dörtte uyuyorum sekizde dört buçuk saat sonra kalkıyosun. Mesai he tamam işyerimin içindeyim ama sonuçta uyanık işimin başına geçmem gerekiyor. Eeeee masanın başına geçiyorum bu sefer ayakta uyuyorum. Gece uyumak bilmiyodum, sabah kalkmak bilmiyodum diye bir laf var ya o şekildeydim ve şey yani uykumu alamadığım için de dört buçuk beş saat uyuduğumu düşün fazla uyumuyodum. Bu ağlama nöbetleri zayıfladıktan sonra ya bu ilk agresifleşmeye falan başladığım dönemlerde. Bence psikolojik ya. Zihinsel. Psikolojiyle alakalı. Yani bunu hani bilinçaltı diyorlar ya bence bilinçaltıyla alakalı. Çünkü mesela bunda çevredeki yaşadığım olumlu olumsuz olaylar da olabilir mesela anoreksiyanın kötü

olduğunu bana E. hoca konuşmalarıyla anlattı. Mesela insan bilinçaltının ne kadar tehlikeli olduğunu öncelikle çünkü bilinçaltından ufak şeyler diyoruz atıyoruz atıyoruz biriktiriyoruz ya bir yerde öyle bir patlak veriyor ki bu sağlığımızı aşırı derecede etkiliyor. Akıl sağlığı, fiziksel, bedensel olsun her şekilde etkiliyor. Mesela ben o süreçte yaşadığım olumsuz olaylar işte işimin stresi, yoğun tempo bilmem ne psikolojikmen kendime o kadar yüklenmişim ki hem psikolojik hem de bedenen yüklenmişim ama ben bunun farkında bile değilim. Ben bunun ne zaman farkına vardım. Kilo kaybetmeye başladığımda. Belki o kilo kaybetmeye başladığımı ilk etapta fark etseydim mesela kırk yediden kırk beş'e falan düştüğümde veya kırk sekizden kırk beş'e falan düştüğümde önemsemiş olsaydım belki böyle otuzlar, otuz ikiler veya otuz altılara düşmezdim yani. Bence zihinsel ya. Kesinlikle zihinsel olduğunu düşünüyorum". (Filiz)

"fazla güç gerektiren işleri çok fazla yapmamaya yani halim kalmıyodu. Sürekli uykulu bir durumda oluyordum. Çok uyuyordum. İnanılmaz uyuyordum. Kalkmak istemiyordum. Yataktan çıkmak istemiyorsun zaten. Tüm günü mesela uyuyarak aç geçirebilirim. Zihinsel ya her şey sadece beyinde bitiyor". (Tijen)

Yukarıdaki alıntılarda da görüldüğü üzere katılımcıların tamamı anoreksiya nervosanın kendilerinde yaratmış olduğu psikolojik-zihinsel zararlara değinmişlerdir.

Bu katılımcılardan Ceren ve Filiz yukarıda belirtmiş olduklarının dışında, anoreksiya nervosayla birlikte çevrelerinde yemek yiyen insanlara karşı agresifleştiklerini belirtmişlerdir:

"anoreksiya nervosayken toplum içerisinde diğer insanlarla yemek yemek istemiyordum. Ben az yerken, insanların fazla yemesi, özellikle ağız şapırdatarak yemeleri sinirimi bozuyordu". (Ceren)

"ama mesela yemek yemelerine sinir oluyordum. Ben niye yiyemiyorum da onlar yiyor. Mesela düşün kantinde bir öğrencinin yemek yemesi kadar normal bir durum yok. Çatal sesine kızdığımı hatırlıyorum ya. Kantincilerle kavga ettim. Birkaç metre ötemizde bir kız yemek yiyo. Çatalı hani normal bir şey yani tabağın dibine sürtüyo aslında ama işte o dönem öyle gelmiyor. Çatalını sürtüyo ya tabağa döndüm kıza dedim ki ya düzgün yemek ye ya da çık git dedim. Mesela annemle çok kavga ediyoduk. Çok. Mesela o işte ilk kilo verdim ya işte bir ara ailemin yanına gittim işte sömestr tatil dönemi var ya bu Aralık ayı. İlk kırk beşe kırk dörde falan düştüğüm dönemler ailemin yanına gittim. Masada yemek yiyoruz mesela. Ben, rahmetli işte babam, annem. Ben Kasımda başladım Nisan'a doğru kilo vermeye başladım işte sömestr tatili yalan olmasın ya Şubat'tı ya da Ocak'tı. Şubat başı gibi bir dönemdi. Eve gittim on günlüğüne. Her öğün annemle masada kavga ediyorduk. Ya diyodum ağzınla şapırdatmanı duymak zorunda değilim. Babam da diyo ki kızım sen iyi misin? Ya diyorum öyle bi şapırdatıyor ki küçük dilini görüyorum dedim ağzının içinde. Annem dedi bu kız iyice bir cins olmuş. Bu yurda gidip hasiyet kapmış falan. Ya dedim anne dedim ya git ötede ye ya da sen ye ben sonra yiyim. Çok rahatsız oluyordum." (Filiz)

Yukarıdaki alıntılar katılımcıların kafasında, Woolf'un (2014, s.42) sorduğu *"diğer insanların neden bu kadar açgözlü oldukları"* sorusunu yaratmaktadır (Woolf, 2014, s. 42).

Anoreksiya nervosanın zihinsel-psikolojik zararı olan bir bozukluk olduğunu düşünen katılımcılardan Ayça, Meltem, Bilnur, Ceren ve Filiz'in bu bozukluktan sonra bedenlerinde meydana gelen değişikliklerden bahsetmeleri (saç dökülmesi, kaş dökülmesi, kemik erimesi, vitamin eksiklikleri, regl olamama gibi); zihinsel-psikolojik zararının yanında fiziksel zararınında olduğunu düşündüklerinin göstergesidir:

"ben bu hastalığın en büyük etkisini fiziken yaşadım. Hormonlarımın dengesi bozuldu, regl olmamaya başladım. Saçlarımı, kaşımı, kirpiklerimi kaybettim. Kaslarımı kaybettiğim için kemik erimesi oldum ve şu anda kemik erimesi için tedavi görüyorum". (Ayça)

"üniversite döneminde yemek yememe durumum tavan yapmıştı artık. Anemi oldum bu dönemde. Neredeyse her gün halsiz hissediyordum. B12, demir, folik asit eksikliği vardı". (Meltem)

"anoreksiya nervosa bence zihinsel bir hastalık değil sadece. Zihinsel yanı daha baskın olan ama aynı zamanda fiziksel hasarlara da yol açan bir hastalık. Çünkü benim o dönemde değişen sadece kilom değildi. Saçlarım döküldü, dişlerim çürüdü, regl olamadım, kadınlık hormonlarım bitti. Anoreksiya olduğum zamanlarda hiç regl olmadım ve bu durum beni çok mutlu ediyordu". (Bilnur)

"kemik erimesi de oldum bu dönemde. Oturamıyordum kemiklerimden dolayı. Her yere tekerlekli sandalyeyle gidiyordum. Çok üşüyordum o dönemlerde. Duygularım bile yok olmuştu sanki. Mesela ağlamak istesem bile ağlayamıyordum. Regl olmamaya başladım. Tekrardan elli kiloyu görene kadar bu durum devam etti, regl olmama durumu. Ve regl olmamam demek kilo veriyor olmam demekti benim için. Kalp atış hızım düşmüştü. Kırklara kadar düştü. Geceleri ise kırk'ın altına düşüyordu". (Ceren)

"ben ilk neye gittim biliyo musun ilk kardiyoloji bölümüne gittim. Dedim ki ben kalbimin atış sesini duyuyorum. Yani uyuduğumda kalbimin atış sesi bana geliyor ve ben çok hızlı atıyo dedim. Bu da beni çok tedirgin ediyo. Hoca baktı dedi bir problem görünmüyor ama kalp kapakçığında ufak bir kalınlık var dedi o da ben eklem romatizması hastasıyım hani ondan kaynaklı zaten onun için de iğne vurduruyodum ayda bir. Ondan sonra işte doktora ilk gittiğimde ıı B. hoca bana bir menü verdi işte bir alete çıkardı işte vücuttaki yağı bilmem proteini suyu gösterdi ve süreçte diyorum ya Ayla sadece su içiyordum belli bir zamandan sonra yemek yemeyi tamamiyle bıraktım. Hani sadece su su işte ne bileyim bir tane meyve onunla yani geçiştirmece. Mesela şeydi saçlarım avuç avuç dökülüyodu. Mesela şuan bile kaşlarım seyrektir. O süreçte mesela oldu bu kaşlarım

kirpiklerim dökülüyor aşırı bi tüylenme oldu vücudumda. Çünkü zayıfım yani. Kendi vücudumdan kendim nefret eder oldum yani. Bir şey giyiyorum. Ya düşün hiç unutmuyorum, okula gidiyorum otuz dört beden pantolon almışım uçkurla onu kendime oldurmaya çalışıyodum. Sıfır bedenin altındaydım. Hem gülerim hem ağlarım hesabı. Yakında LC Wakiki'nin çocuk reyonundan giyinicem. Çünkü mesela normal aldığım hiçbir şey bu sefer olmamaya başladı. Kazaklarımı giyiyodum şey gibi böyle annesinin kıyafetini giymiş küçük çocuk gibiydim. Hiçbir aldığım kıyafet olmuyordu. Çok fazla üşümem vardı mesela bak o süreç bahara doğru bir süreçti bahar yaz arasıydı. Mesela ilk aylar hani fark etmemiştim ya hani doktora gittikten sonra hani üşümelerim yazın ortasında üç tane tayt giyiyodum ya. Mesela o süreçte kabızlık yaşadım ben normalde hiç kabızlık yaşayan bir insan değilim. Çok ciddi kabızlıklar yaşadım. Mesela özel günlerde kırk gün kadar kırkla kırk beş arası olmadığımı hatırlıyorum. Olsam da çok az yani bir-iki damla ama çok ağrılı oluyordu. O zaman şey hani diyorum ya şeydi dedim heralde menopoza falan girecem öyle düşünmüştüm. Çok gergin oluyordum. Bide şey yani o süreçte Ayla mesela olmamamdan kaynaklı çarpıntım oluyodu. İşte elimde falan çok titreme oluyodu, şey hani rahatsız zayıflıktan kaynaklıydı zaten. Kas erimesi de başladığı için hani ister istemez vücudumu çok etkiliyodu. Bir iki damla bir iki damlayı düşürtmek için ben üç dört gün yatakta sancılar içinde kıvrandığımı bilirim hastanelik olduğumu bilirim. Hani o kadar zordu ki mesela ekstra sökücü falan kullanıyodum ki hani olabileyim diye ama gene olmuyodum. Ama ne zaman ki kilo almaya başladım mesela ilk adet haziran ay haziran diyorum ağustosun sonunda İstanbul'da olmuştu. Yani böyle bir şey yok ya hayatımda ilk defa o kadar yoğun hasta olduğumu hatırlıyorum. Ya o süreçte mesela biz yedi sekiz ay uzamadı saçlarım şey nedir onun adı baya diyorum ya mesela normalde kirpiklerim benim uzundur. Düzdür ama uzundur. Kipriklerim bile dökülmüştü. Kipriklerim var da kaşlarımın şuraları seyrek kaldı mesela bak o şeyden sonra buralarım hep seyrek kaldı. O süreçte Ayla diyorum ya zayıflayınca tüylenmem de çok oldu. Ondan sonra şey ıı nedir onun adı bir şey mesela su içiyodum suyun sesini duyuyodum (tebessüm ediyor) lıklıklık içince. Mesela su içiyosun suyun burdan gittiğini duyuyordum ha lıklıklık. Mesela rüzgâr değince şeydi diyodum ben çok çabuk üşüdüm mesela derdim. İş yerindeki arkadaş diyo yağ yok ki. Burdan giriyor burdan çıkıyo falan dalga geçiyolardı. Mesela kilo almaya başlayınca tüylenmelerim biraz biraz azaldı. Hani kalanlar oldu mesela bak o süreçteki hormonlarımda tetikledi. Zayıflamama bağlı tüylenmelerimin çoğu kaldı. Mesela sonrasında işte lazere falan gittim, daha sonra evlendikten sonra kadınsal rahatsızlıklar ister istemez hormonlar değiştiği için oldu. Dökülen tüylerim gene geri geldi. Hani diyorum ya bir türlü hani o anoreksiyanın yıprattığı şeyi tam anlamıyla aslında düzeltmiş değilim. Ne anlamda değilim çünkü orayı düzelttim başka bir yerden patlak verdi. Orayı düzelttim başka bir yerden patlak verdi. Mesela o süreçte de FMF hastası olduğumu öğrendim daha sonra ondan birkaç yıl sonra bu sefer doktorum ne çok kilo alman gerekiyor ne de çok zayıf olman gerekiyor dediği için de hani istesem de çok aşırı bir kiloya sahip olamıyorum". (Filiz)

Daha önceki bölümlerde Altınışık'ın da belirttiği üzere eğer birey regl olduktan bir süre sonra herhangi bir sebepten dolayı bu dönemi sonlanmışsa buna ikincil adet

yokluğu denilmektedir (Altınışık & vd., 1963, s. 17-18). Yukarıda anoreksiya nervosayı deneyimleyen bireyler regl olmalarına rağmen kendilerini aç bırakmalarının sonucunda, bedenlerinde meydana gelen biyolojik hasarlara bağlı olarak bu dönemlerinin sonlandığından bahsetmeleri ikincil adet yokluğu kavramının varlığıyla ilişkilendirilerek okunabilir.

Katılımcıların çoğunluğunun (Ayça, Meltem, Bilnur, Tutku Berna) anoreksiya nervosayı deneyimledikleri süreç içerisinde toplum içerisinde diğer insanlarla iletişimlerinin zorlaştığını, kendilerini yalnızlaştırdıklarını belirtmeleri bu bozukluğun psikolojik-zihinsel ve fiziksel zararının yanında sosyal hayata da zararının olduğunu göstermektedir:

> *"anoreksiya nervosa herkesle iletişiminin kopmasına neden olan yani sosyal hayatını bitiren bir hastalık. Hiçbir şey yapmana izin vermeyen bir hastalık ki ders çalışmaya bile gücün olmuyor. Bu hastalığın toplumun baskısıyla ortaya çıktığını düşünüyorum. Toplumun baskısı zamanla bu toplumun üyelerinden nefret etmenize neden oluyor. Ve bu nefretin intikamını kendi bedeninizden alıyorsunuz. Kendinize olan özgüveniniz de yok oluyor bu hastalıkla. Çünkü toplum öyle olmanızı istiyor. Öyle bir duruma geliyorsunuz ki bedeniniz fazlalık oluyor artık size ve onu çıkarıp atmak istiyorsunuz. En azından ben ruhumun bedenime sıkışmış olduğunu hissederdim ve onu özgür bırakmak için bedenimi yok etmeyi tercih ettim. Böylece bende özgür olacaktım, toplumun baskısı, beni itip kakmaları, bütün o yaşamış olduğum zorbalıklar, ailemin ilgisizliği bunların hepsi ortadan kalkacaktı". (Ayça)*

> *"yataktan kalkacak halim olmadığı için davet edildiğim yerlere gidemediğim anlar bile oldu". (Meltem)*

> *"Laksatif kullandığım dönemlerde kendimi toplumdan tamamen soyutlamıştım. Arkadaşlarımdan da uzaklaşmıştım. Kimseyle görüşmek, konuşmak istemiyordum. Günlük olarak yaptığım, her gün tekrarladığım şey eczana ev arasında gidip gelmekti". (Bilnur)*

> *"dokuzuncu sınıfta yatılı okula gittim. Üç aşamalı sınavdan geçerek gittim oraya. Sadece üstün zekâlıların alındığı bir okul orası. Orada sadece bir hafta kalabildim. Yatılı okul dönemimde insanlar sürekli olarak neden böyle yiyorsun diyorlardı. Bende onları kendimden uzaklaştırmak için sana ne falan derdim. Böylece kendimi soyutladım ve eve geri döndüm. Daha sonra normal liseye başladım. Ona yaklaştıkça diğer insanlardan, toplumdan uzaklaşıyorsun. Buradaki en büyük ironi de insanlara yaklaşmış olmak için yaptıklarımız sizi uzaklaştırıyor. Bu sesi bastırmak için de size gelebilecek en büyük yardım yine çevrenizden geliyor. Bana kalırsa, bu hastalığı*

yenmenin en önemli yardımcısı kişiyi tekrar sosyal hayatındaki yerine kavuşturmak". (Tutku Berna)

Yukarıdaki alıntılarda da görüldüğü üzere katılımcıların çoğunluğu anoreksiya nervosanın hem fiziksel yönden hem de psikolojik-ruhsal ve sosyolojik yönden zararlarıyla karşılaşmışlardır. Clark'ın daha önceki bölümlerde; hem fiziksel hem de ruhsal olarak rahatsızlığı olan bireylerin daha çok kendileriyle ilgilendiklerinden, bu nedenle diğer insanlarla iletişimlerinin çok az olduğundan bahsetmesi yukarıdaki alıntılarla bağlantılandırılarak okunabilir (Clark, 1992, s. 47). Çünkü katılımcıların çoğunluğu anoreksiya nervosayla hem fiziksel yönden zarar gördüklerini hem de kendilerini toplumdan soyutlayarak yalnızlaştırdıklarını, toplumu oluşturan diğer bireylere karşı saldırgan davranışlar sergilediklerini; bunun sonucunda insanlarla iletişimlerinin azaldığından bahsetmişlerdir.

Daha önceki bölümlerde Yörükoğlu sağlıklı bir insanın kaygılardan uzak durması, özgüveninin olması, diğer insanlarla ilişki kurabilmesi, toplumun değer yargılarına yenik düşmemesi ve özeleştiri yapabilmesi gerektiğinden bahsetmiştir (Yörükoğlu, 2008, s. 14-15). Yukarıda katılımcıların anoreksiya nervosanın kendilerinde ortaya çıkarmış olduğu ruhsal, psikolojik, zihinsel, fiziksel ve sosyolojik zararlara bağlı olarak Yörükoğlu'nun sağlıklı insan tanımalamasının dışına çıktıkları ifade edilebilir.

Daha önceki bölümlerde Palmer'in (Palmer, 2004, s. 28), Haspolat ve diğerlerinin (Haspolat, Yolbaş, & Aktar, 2016, s. 172) ve *DSM-5*'te anoreksiya nervosanın belirtileri ve bu bozukluğun bireylerde meydana getirmiş olduğu sıkıntılara değinilmiştir. Yukarıda anoreksiya nervosayı deneyimlemiş olan bireylerin ifade ettiklerinde de görüldüğü üzere daha önceden belirtilmiş olan tanı kriterleri ve sıkıntıların tamamı bu bozukluğu deneyimlemiş olan bireylerde gelişme göstermiştir.

Anoreksiya nervosanın katılımcılar için ne anlam ifade ettiğine bakılacak olunursa; katılımcıların çoğunluğunda anoreksiya nervosanın anlamı mutsuzlukla eşdeğerdedir. Ancak kimi katılımcı bu bozukluğu deneyimlemiş olmaktan da mutluluk duyduğunu belirtmiştir. Çünkü katılımcı bu bozukluğu deneyimlediği süreç içerisinde yaşamış olduklarının kendisini daha çok güçlendirdiğini ifade etmiştir. Ancak bütün katılımcılarda ortak olan anoreksiya nervosanın bireylerde fiziki, psikolojik, duygusal ve sosyal olarak aynı hasarları meydana getirmiş olmasıdır. Bu durum da katılımcıların anoreksiya nervosaya verdikleri anlamın literatürde bahsedilenlerle ters düşmemesini sağlamaktadır.

4.12. Kadın Olmanın Reddi

Görüşme sırasında bireylere anoreksiya nervosa ile yani zayıflayarak, bir deri bir kemik kalmakla kadın olmayı, kadın olmayı belirginleştiren, onu erkekten ayıran vücut yapısını reddedip reddetmedikleri sorulmuştur. Kadınlığı reddetme durumuna bağlı olarak bazı katılımcıların doğurganlıklarını da reddettikleri ortaya çıkarılmıştır.

4.12.1. Kadın olmanın reddedilip reddedilmemesine yönelik katılımcıların görüşleri

Bu bölümde anoreksiya nervosayı deneyimleyen katılımcılar için kadın olmanın anlamının ne olduğu ve bu anlama bağlı olarak kadın olmayı reddedip reddetmedikleri ortaya çıkarılacaktır.

Katılımcıların çoğunluğunun, erkeğin aksine kadının istediği her şeyi istediği anda yapamamasına, sadece erkekten farklı olan fiziksel özellikleriyle var olduklarına inanmaları, kadın olmanın toplumun yapmış olduğu dayatmaları yerine getirmekle mümkün olabileceğini düşündüklerinin göstergesidir:

> *"sanki sadece göğsümüzle, kalçamızla, doğurgan olmamızla varız izlenimi uyandırılıyor toplumda. Ama bence dış görüntüdeki belirli hatlarımız var etmemeli kadınlığı". (Ayça)*

> *"kadın olmanın anlamı bende iki şekilde ortaya çıkıyor. Birincisi hayalimdeki kadın ve o gücü simgeliyor. Diğeri ise çevrede olan, toplumun baskısına maruz kalan, istediğini yapamayan ve zayıflığı simgeleyen kadın. Her ne kadar hayalimde olsa da en güçsüz görünen kadının bile içerisinde güçlü bir yanının olduğunu düşünürüm". (Meltem)*

> *"kadın olmak genel olarak toplumun yapmış olduğu dayatmaları yapmak zorunda olanmış gibi yansıtılıyor. Yani çocuk doğuran, sadece temizlik ve yemek yapan olarak". (Ceren)*

> *"kadınlar kendilerini objeleştirmeye çalışıyorlar. Çünkü toplumun söylediklerini yapmak zorundasın. Sanki kadın olmak için illa kendini beğendirmek, güzelleşmek zorundaymışsın gibi bir düşünce var ve bunu yaparken kendine zarar veriyorsun". (Tutku Berna)*

Turner'ın daha önceden vurguladığı bedenin kültürün bir parçası olması ve bu nedenle bireyin vücudunun oluşumunda toplumun etkili olması durumu yukarıdaki

alıntılarla ilişkilendirilebilir. Bu nedenle bireyin bedeni cinsiyete, aileye ve ataerkilliğe göre şekillenmektedir (Turner, 1996, s. 66-68).

Katılımcılardan Bilnur ise kadın olmakla çocuk doğurmak arasında bağlantı kurmaktadır:

> *"kadın olmanın anlamı bence çocuk doğurmak. Ama ben çocuk doğurmak istemiyorum". (Bilnur)*

Filiz ise diğer katılımcılardan farklı olarak kadın olmaktan bahsederken sorumluluk kavramından bahsetmiştir. Yani sorumluluklarının bilincinde olmayla kadın olmak arasında bağlantı kurmaktadır:

> *"kadın olmak ciddi sorumluluk her anlamda hele ki evliysen. Ben şuan için diyorum. Sorumlulukların oluyor. Düşünmen gereken bir değil iki ailen oluyor. Iıı mesela normalde bekârken insanları umursamazdım. Vay gönlü kırıldı, vay şu oldu, vay hiç tınlamazdım ama şimdi öyle değil. Mesela eşimin ailesinden gönlüm kırgınsa geçiştirebiliyorum hani onun hatırına veya o benim ailemde olursa geçiştirebiliyor. Kadın olmak gerçekten ıı kendinden önce başkalarını düşünmekmiş. Evlilikten sonrası için diyorum. Ve dengeyi sağlamak kadın olmak bence bu. (gülüyor) Hayatla olan dengeyi. Bak mesela şuan evliyim. Çocuğumuz yok, iki yıllık evliyiz. Durup düşünüyorum, neyi düşünüyorum gelecekle ilgili diyorum ki şunu yapıyım, bunu yapıyım veya eşimin işiyle ilgili bir sıkıntı oluyor. Diyorum ki hayatım böyle yapmayalım bekleyelim, şöyle yapalım. Yeri geliyor bak benim de çaresiz olduğum zamanlar oluyo. Mesela kargaşada kararsız kaldığım anlar oluyor. Mesela yaşı benden küçükte olsa Sibel'le konuşurum. Sibel'e sorarım Sibel napayım. Mesela bekârken hiç umursamazdım. O an için o kararı alır uygulardım yani hiç kimseyi enterese etmezdi. Ama şuan düşün yani benden on yaş küçük insanın bile fikrini alıyorum. Niye diyorum ki ben artık evli bir bayanım, sorumluluklarım var. Belki göremediğim şeyi görüyorlardır. Empati kurma şeyim gelişti mesela ve gerçekten kadın olmak hayattaki tüm dengeyi sağlamak". (Filiz)*

Katılımcıların çoğunluğu (Bilnur, Ceren, Filiz, Tijen) kadın olmayı reddetmediklerini belirtmişlerdir:

Daha önceki alıntıda kadın olmanın anlamının çocuk doğurmak olduğunu belirten Bilnur:

> *"şuanda kadın olmayı reddetmiyorum sadece bu dünyaya çocuk getirmek istemiyorum. (Bilnur)*

Daha önceki alıntıda kadın olmanın sadece çocuk doğurmakla ilgili olduğunu, toplum tarafından verilen dayatmaları yerine getirmek zorunda olan bireyler olarak yansıtılmasını eleştiren Ceren;

"ben biraz asi ve özgür yaradılışlı biriyim ve bu dayatmalara bağlı olarak yaşayamam. Bunun anlamı tabi ki kadın olmayı reddediyorum değil". (Ceren)

Ceren'in kadın olmayı reddetmemesine rağmen, çocuk doğurmak istememesi tıpkı Bilnur'da olduğu gibi doğurganlığını reddettiğini göstermektedir:

"kadın olmak genel olarak toplumun yapmış olduğu dayatmaları yapmak zorunda olanmış gibi yansıtılıyor. Yani çocuk doğuran, sadece temizlik ve yemek yapan olarak. Belki de bu yüzden bu dünyaya çocuk getirmek istemiyorum. Ayrıca anoreksiyadan sonra çocuk esirgeme kurumlarına gitmeye başladım. Oradaki çocukları gördükten sonra da neden bu dünyaya bir çocuk getireyim ki, evlatlık alırım dedim kendi kendime". (Ceren)

Bilnur ve Ceren'in aksine Meltem doğurganlığını reddetmediğini çocuk doğurmak istediğini belirtmiştir:

"çocuk doğurmaya karşı değilim ama eğer doğuracaksam üçüz doğurmak istiyorum. Böylece bir kerede kilo almış olurum". (Meltem)

"dedim ben şuan bayan değilim. Bak düşün bir bayan değilim erkekte değilim lan ben nasıl bir mahlûkatım bak düşün nasıl bir mahlûkatım". (Filiz)

Sen kadın olmayı reddettiğini düşündün mü sorusuna Tijen;

"yok düşünmedim. Daha iyi olacağımı düşündüm yani". (Tijen)

şeklinde cevap vermiştir.

Katılımcılardan sadece Ayça'nın regl olmayı istemediğini belirtmesi, göğüslerinin bedeninde fazlalık oluğunu belirtmesi onun kadın olmayı reddettiğini göstermektedir:

"evet, olabilir, yani kadın olmayı da reddetmiş olabilirim. Öncelikle adet olmak istemiyordum. Bu dönemde yani anoreksiya olduğum dönemde iki ay boyunca regl olmadım. Adet olunca kendimi kirlenmiş hissediyordum. Göğsümün çıkması bedenime fazlalık gibi geliyordu. Olmasaydı da olurdu diye düşündüm. Ve unutmadan eklemek istiyorum sekizinci sınıftayken üç tane erkek tarafından tacize uğradım. Fiziksel olarak değildi ama söylemiş oldukları rahatsız edici sözler beni rahatsız etti ve sadece bir kız olduğum için o lafları duyduğumu düşündüm. Bu nedenle de kadın olmak bana fazla gelmişti o dönemlerde. Bu yüzden erkek gibi dümdüz bir vücut, kalça ve göğüs hatlarımın kaybolduğu bir beden yapısına sahip olma isteği vardı bende". (Ayça)

Yukarıda katılımcılardan Ayça regl olmayı reddettiğini belirtmiştir. Adet kanının kendisini kirlettiğini düşündüğü için daha önceden Plotinus'un da belirttiği gibi tiksinilmesi gereken bir şey olarak kabul edilmektedir. Bu nedenle de regl olmayı reddetmektedir (1988, akt: Pacteau, çev: Erol, 2005, s. 158).

Bu çalışmada elde edilen sonuçlardan da görüleceği üzere anoreksiya nervosayı deneyimleyen bireylerde cinsiyeti reddetme durumu ortaya çıkabilmektedir. Cinsiyetini reddeden birey beden yapısını var olduğu şekliyle reddeder. Bu nedenle ona kadın olmasını veren, yani ona öznelliğini getiren özelliklerini de reddeder. Belirgin vücut hatlarının olmasını (göğüs, kalça gibi) istemez. Böylece kadın olmayı reddeden anoreksik birey için adet olmanın da korkudan başka bir anlamının olmadığı söylenebilir. Hatta bazı bireyler adet dönemlerinde, o döneme bağlı olarak vücutta gelişen ödemden dolayı ortaya çıkan şişkinlikten rahatsızlık duyabilmekte ve o şişkinliği kilo almış olmak olarak algılayabilmektedirler. Mesela katılımcılardan Ceren yukarıdaki bölümlerde adet olmadığında kendisini zayıflamış, kilo vermiş gibi hissettiğini belirtmiştir. Anoreksiya nervosayı deneyimleyen bireyler için de kilo almak başlı başına bir tehdit oluşturduğu için adet olmakta onlar için korkudan başka bir şey olmamaktadır. Bu nedenle adet olduğunda kilo aldığını, alacağını düşünen anoreksik birey ona öznelliğini, cinsiyetini veren özelliklerden biri olan adet kanını reddederek onu nasıl vücudumdan atabilirim düşüncesine odaklanabilmektedir. Kendisini aç bıraktıkça bedeninde daha çok kilo verme gibi istediği yönde değişimler meydana geldikçe açlık seviyesini artıran birey, zaman geçtikçe adet kanamasının kesilmesi gibi birtakım hormonal bozukluklarla da karşı karşıya kalabilmektedir. Dolayısıyla anoreksik birey için bedenini aç bırakmak onun kafasında tasarlamış olduğu ve istediği beden algısına ulaşmanın tek yolu olmaktadır ve bu açlık hormonlarında da bozulmalara neden olarak adet dönemini sonlandırabilmektedir.

4.13. Açlığın Hissi

Görüşme sırasında bireylere açlığın kendileri için ne anlam ifade ettiği, aç olduklarında bu durumu hissedip hissetmedikleri sorulmuştur.

4.13.1. Açlığın anlamı

Bu bölümde anoreksiya nervosayı deneyimleyen bireyler için; hem anoreksiya nervosayı deneyimlemeden önce hem de deneyimledikten sonra açlığın kendileri için ne anlam ifade ettiği incelenecektir. Bu incelemeler sonucunda katılımcıların çoğunluğunda açlığın başlangıçta hissedilebilen bir durumken, daha sonra alışkanlık haline gelen bir durum olduğu ortaya çıkarılacaktır.

Katılımcıların tamamının (Ayça, Meltem, Bilnur, Ceren, Tutku Berna, Filiz, Tijen) anoreksiya nervosanın atlatılmasından sonra aç kaldıklarında kendilerini işkencedeymiş gibi hissettiklerini belirtmeleri; anoreksiya nervosanın atlatılmasından sonraki süreçlerde açlığın hissedildiğinin göstergesidir:

"diyetisyenim tarafından verilen beslenme programına sürekli uydum. Bu süreklilikle açlığın ne olduğunu tekrardan anlamıştım ve yavaş yavaş yemek yemem de düzelmeye başladı. Artık sadece tok olmak istiyordum. Çünkü açlık bir işkenceydi tedavi sürecimin ilerleyen aşamalarında". (Ayça)

"son iki senedir aç olduğumu hissetmeye başladım. Sadece tek yapmam gereken bu açlığı hissettiğim anda yemek yemem gerektiğiydi. Çünkü aksi takdirde açlık hissim kaybolabiliyor". (Meltem)

"başlangıçta tam bir işkenceydi. Ama alışkanlık haline gelen açlık iyileşmeye başlamamla birlikte yine işkence gibi gelmeye başladı. Aç kalmam mümkün değil diyebilirim". (Bilnur)

"şu anda yemek yememek, aç kalmak tam bir işkence. Yemek yerken, tokken mutluyum artık". (Ceren)

"şu an ise açlık benim için bir işkence". (Tutku Berna)

"benim için açlık kesinlikle öldüm gibi bir şey. Aç olduğumu biliyordum. Ama bu durum beni rahatsız etmiyordu. Mesela bak düşün karnımdan gürültüler geliyordu. Ya bildiğin hani guruldama değil gürültü yani. Böyle hahahahhahaha dersin değirmen var. Bak bu sesi duyuyorum işitiyorum da ama bu ses beni rahatsız etmiyor. Ama şuan en ufak aç kalıyım böyle sağa sola saldırıyorum. Benim diyorum bir şeyler yemem lazım ben niye aç kaldım. Diyorum ya ben kaç yıldır oruç tutmuyorum. Anoreksiyayı atlattığımdan beri. Tutmuyorum çünkü niye korkuyorum. Ha hem tutmak istesem de ilk başta dediğim gibi rahatsızlığım olduğu için ilaç faktörüm var

tutmuyorum yani aç kalmak bilmiyorum yani çok şey bir şey benim için şuan hani diyorum kuru ekmekte olsa yiyim. İnsan diyorum ya kimisi aç kalınca mutlu oluyor ama ben aç kalınca mutsuz oluyorum şuan". (Filiz)

(Açlığın anlamı) "karın ağrısı ya açlık karın ağrısı. Benim için ama fazla yemek yersem karın ağrısı. Az bir şey yediğim zaman karnım ağrımıyor. Açken vücut yemek diye bağırıyor. Yediğim zaman da Tijen çok yedin şiştin diye bağırıyor. Beni çıkart diye bağırıyor yani. Evet evet evet ayırt ediyordum tabi. (açlık ve tokluğu) Ya öyle çok bilinçsiz değildim ya ailemde zaten öyle bilinçsiz bir aile değil. Her şeyin farkındaydım ben. Asla kötü bir düzeyde olmadım hiçbir zaman". (Tijen)

Katılımcıların yukarıdaki ifadelerinden de anlaşılacağı üzere Filiz ve Tijen diğer katılımcılardan farklı olarak anoreksiya nervosayı deneyimledikleri süreç içerisinde de açlıklarını hissettiklerine dair ifadelerde bulunmuşlardır.

Katılımcıların çoğunluğunun (Ayça, Meltem, Bilnur, Ceren, Tutku Berna) anoreksiya nervosayı deneyimledikleri süreç içerisinde bazen bir öğün yediklerini bazense gün içerisinde hiçbirşey yemediklerini belirtmeleri, zamanla açlığın kendilerinde alışkanlık haline geldiğini belirtmeleri bu süreç içerisinde açlık hissinin kendilerinde kaybolduğunun göstergesidir:

"bazen bir gün yemek yiyordum, bir öğün yiyordum, bazen hiç yemiyordum. Bir gün yemek yemişsem üç gün kendimi aç bırakıyordum. Ve zamanla açlığımı da hissetmemeye başladım". (anoreksiya nervosa olduğu dönemdeki yediklerini söylerken sesinde titreme oldu) (Ayça)

"açlığın alışkanlık olduğunu düşünüyorum. Ben aç olduğumu bilmem, fark edemem. Çocukluğumdan beri böyleydim". (Meltem)

"açlık zamanla alışkanlık haline geldi. Ama sonra alışıyorsunuz ve yemek yemek bir ihtiyaç olmaktan çıkıyor". (Bilnur)

"açlık anoreksiya nervosa hastası için mutluluk kaynağı. Hissetmiyorsunuz bile aç olduğunuzu. Benim için de o zamanlar öyleydi". (Ceren)

"açlık anoreksiya olduğum dönemlerde normal bir şey haline gelmişti. O dönemlerde alışkanlıktı artık benim için. Alışkanlık haline geldiği için de açlıkla tokluk arasında ayrım yapamıyordum. Çünkü tok olmadığım için tokluğun da anlamını bilmiyordum". (Tutku Berna)

Daha önceki bölümlerde Woolf'un da belirttiği gibi anoreksiya nervosa hastası için açlık tekrar edildikçe alışkanlık haline gelmektedir ve birey aç kaldıkça zayıfladığını düşünmektedir (Woolf, 2014, s. 55).

Kendilerini aç bırakarak anoreksiya nervosayı deneyimleyen katılımcıların durumu Weber'in *"asketizm"*'ine (Çil, 2017, s. 458) benzetilebilir. Asketizmde; Sennett'in (Sennett, 2011, s. 111) de ifadesiyle bireyin bedenini haz ve isteklerden arındırarak Tanrı tarafından kabul edileneceğine inanması gibi, anoreksiya nervosayı deneyimlemiş birey de kendisini aç bırakarak bedenini isteklerden, ihtiyaçlarından arındırmakta, bu arındırma sonucunda ulaşacağı yeni zayıf beden şekliyle toplum tarafından kabul edileceğine inanmaktadır.

4.14. Katılımcıların Kendilerini En Güzel Hissettikleri Dönem

Görüşme sırasında bireylere anoreksiya nervosa olmadan önce, anoreksiya nervosa oldukları dönem ve anoreksiya nervosayı atlattıkları dönem olan şuan dâhil olmak üzere kendilerini en güzel hissettikleri dönemin hangi dönem olduğu sorulmuştur. Bu soruya bazı katılımcılar anoreksiya nervosa oldukları dönemdeki zayıf hallerini; bazıları ise anoreksiya nervosayı atlatıp kilo almaya başladıkları dönemdeki hallerini güzel bulduklarını ifade etmişlerdir.

4.14.1. En Güzel Hissedilen Dönem

Bu bölümde anoreksiya nervosanın atlatılmasından sonraki süreçte dâhil olmak üzere katılımcıların anoreksiya nervosayı deneyimledikleri süreç içerisinde kendilerini beğenip beğenmedikleri incelenerek, kendilerini en güzel hissettikleri dönemin hangi dönem olduğu ortaya çıkarılacaktır.

Katılımcıların çoğunluğunun (Ayça, Meltem, Bilnur, Tutku Bema, Filiz) kendi bedenlerini yanlış algıladıklarının farkına varması ve daha önceki bölümlerde tedavi sürecini olumlu bir şekilde sonlandırarak kilo almaya başlamalarıyla, kilo almış hallerini daha çok beğendiklerini belirtmeleri anoreksiya nervosayı atlattıktan sonraki dönemlerde kendilerini daha güzel bulduklarının göstergesidir:

"anoreksiya nervosa olduğum dönemde her ne kadar zayıfladıkça daha güzel olacağımı düşünsem de açıkçası şuan daha iyi ve güzel hissediyorum". (Ayça)

"ergenlik dönemi kendimi hiç beğenmediğim dönemdi. O dönemlerde çirkin olduğumu düşünürdüm hep. Bu yüzdende kadın gibi görünmeme gerek yoktu. Zaten güzel değildim. Yirmi sekiz yaş yani şuan kendimi beğendiğim dönem ama hâlâ kilom var bunu hissedebiliyorum. Dış görüntüm konusunda gerçekten özgüvensizim. Ama yine de diğer dönemlere göre değerlendirirsem şu anki halimden daha çok memnunum. Çünkü kadın olmayı kabul ediyorum". (Meltem)

Daha önceki bölümlerde Cash ve Pruzinsky'nde belirttiği gibi ergenlik dönemi bireylerin vücut şekilleriyle ilgili en çok endişelendikleri dönemdir. Çünkü bu dönemde birey bedeninin şeklinden memnun değildir. Yukarıdaki alıntıda da katılımcının bu dönemde vücudunda meydana gelmiş olan gelişmeler (göğsün büyümesi gibi) kilo almış olduğunu düşündürebilir. Bu nedenle bu bölgelerini küçültmek için kendisini aç bırakan diyetlere yönelebilir (Cash & Pruzinsky, 2002, s. 77-78).

"anoreksiyadan çıktıktan sonra çok hızlı kilo aldım ve altmış kilo civarlarındayken beğeniyordum". (Bilge)

"şu anki halimi çok beğeniyorum". (Tutku Berna)

"anoreksiya olduğum dönemdeki vücut hattım beni hiçbir zaman mutlu etmiyordu zaten. Kendimi en güzel gördüğüm dönem eşimle. Çocukluk dönemimde çok güzeldim maşallah. Çok tombuldum, çok enerjiktim. Ya bir tek şeyi sevmiyordum çocukluğumda: Kaşlarım falan yoktu ya onu sevmiyordum. Ama çok haşere bir çocuktum. Çocukluğumu seviyorum çocukluk yıllarımı seviyorum. Bide hangi dönem, bide şey evlenmeden önceki sürecim hani bu kilo falan almaya başladım ya yani eşimin de benim hayatımda çok olumlu şeyler yarattı. Eşimle tanıştığım dönem ya o ve sonrası. Şuan şey parlama dönemini yaşıyorum, Lale Devri (gülüyor) eşimle tanıştığım ve sonrası. (2013'ten sonraki dönemler kendisini güzel görmeye başlamış) Mutlu olan bir insan bak mutlu olan bir insan kesinlikle güzel bir insandır. Enerjisi güzel olur, hayata bakış açısı güzel oluyo, her şekilde güzel oluyo. Mesela mutlu olduğun takdirde mesela ben şuan evliyim bu sabah eşimle kahvaltı yaptım uzun bir süre sonra. (gülüyor) Uzun bir süre sonra yani yedi ay sonra, gerçekten ilk defa baş başa bir kahvaltı yaptık. Güzel bir kahvaltı. Bu mesela onunla o kahvaltıya gitmek bile benim kendimi güzel olduğumu hissettirdi. Mesela çok basit bir örnektir. Yani benim için güzellik anında yaşadığın, seni mutlu kılan şeydir. Bunun içinde diyorum ya yemek yemek mi evet beni mutlu ediyor. Onun dışında bir yere gidip gezmek mi mesela ben eşimle şöyle söyliyim kitap okurken bile mutlu oluyorum bu da beni daha güzel yapıyor". (Filiz)

Daha önceki bölümlerde de belirtildiği üzere tedaviye olumlu yanıt vererek kilo almak için çabalamalarına rağmen katılımcılardan Ceren ve Tijen'nin kilo aldıklarında kendilerini beğenmediklerini ifade etmeleri, onların anoreksiya nervosayı deneyimledikleri süreç içerisinde kendilerini güzel hissettiklerinin göstergesidir:

"kendimi en çok beğendiğim dönem anoreksiya nervosa olduğum dönemdi. Biçim olarak sevmiyordum kendimi ama kilo vermiş olmam yine de mutlu ediyordu beni". (Ceren)

"anoreksiya olduğum dönemlerde beğeniyordum. Kilo aldığım zaman. İşte ayrıldım (sevgilisinden) bulimiya başladığı zaman heralde. O zamanlar beğenmedim". (Tijen)

Anoreksiya nervosa deneyimlenmeden önce katılımcılar ergenlik döneminin kendilerinde meydana getirmiş oldukları değişimlerden memnun olmadıklarını belirtmişlerdir. Mesela göğüsleri, bacakları ya da kalçaları gibi hatlarını çirkin olarak görmeye başlamışlardır. Bu nedenle kendilerinde zayıflama isteği uyanmıştır. Anoreksiya nervosanın deneyimlenmesiyle zayıfladıkça zayıflayan bedenlerini başlangıçta beğenmiş olsalar da kendilerini en çok beğendikleri dönemin anoreksiya nervosanın atlatılmasından sonraki dönem olan kilo aldıkları dönemdir.

4.15. Anoreksiya Nervosadan Sonra Bireylerde Ortaya Çıkan Olumlu Durumlar, Takıntılar ve Bozukluklar

Görüşme sırasında bireylere anoreksiya nervosanın kendilerine olumlu yönde neler kattığı, anoreksiya nervosanın atlatılmasından sonra kendilerinde takıntı ve bozuklukların gelişip gelişmediği sorulmuştur. Bu sorulara verilen yanıtlara bağlı olarak anoreksiya nervosadan sonra bazı bireylerde olumlu yönde gelişmeler olurken; bazılarında ise takıntı ve bozuklukların ortaya çıktığı gözlenmiştir.

4.15.1. Anoreksiya nervosadan sonra ortaya çıkan durumlarla ilgili katılımcıların görüşleri

Daha önceki bölümlerde de belirtildiği üzere anoreksiya nervosa katılımcılarda bütün olarak yani fiziksel, psikolojik, zihinsel, sosyolojik olarak bir takım zararlara sebep olmuştur. Ancak yapılmış olan derinlemesine görüşmelerde ortaya çıkan zararların

sadece bunlarla sınırlı olmadığı gözlenmiştir. Bunlar dışında anoreksiya nervosa katılımcılarda bir takım takıntıların da gelişmesine sebep olmuştur. Hatta bazı katılımcılarda zararlarının yanı sıra olumlu durumları da meydana getirdiği gözlenmiştir. Bu nedenle bu bölümde anoreksiya nervosanın etkisiyle katılımcılarda ortaya çıkan olumlu durumlar ve olumsuz sayılan takıntıların neler olduğu incelenecektir.

Katılımcılardan bazılarının (Ayça, Ceren, Filiz) anoreksiya nervosadan sonra hayata daha olumlu bakmaya başladıklarını belirtmeleri, iyileştikten sonra sadece öteki insanları değil kendilerini de düşünmeye başladıklarını belirtmeleri anoreksiya nervosanın kendilerine sadece zarar vermediğinin aynı zamanda farkındalıklarını artırdığı için olumlu yönlerinin de olduğunun göstergesidir:

> *"şuanda kendimi hiperaktif, yaratıcı bir insan olarak görüyorum. Hayal dünyasında yaşayıp, bir şeyler üretmeye çalışan, kimseyi incitmeyen, duygusal bir insanım. Hastalığım bende bazı düşünceleri değiştirerek hayata daha olumlu bakmaya başlamama neden oldu. Önceden benim ne düşündüğüm önemli değildi. Önemli olan çevremdi ve onların istediği gibi bir Ayça olmak zorundaydım. Oysa şimdi çevremi de düşünüyorum ama kendimi daha çok düşünüyorum. Kendime zarar vermek yerine resim yapıyorum, müzikle ilgilenmeye devam ediyorum. Yardım almayı reddettiğimde her şeyin kötüye gideceğinin bilincindeyim artık. Hayatı suçluyordum. Ama şuanda hayatın bana bir şey yapmadığını, sadece kendi kafamda oluşan düşüncelerin bana zarar verdiğinin bilincindeyim. Bu yüzden kendime değer veriyorum artık ve bu şekilde yaşamımı devam ettirmek istiyorum. Şu anda elli bir kiloyum ve mutluyum". (Ayça)*

> *"anoreksiya nervosa olduğum dönem hayatımda kendimden en çok gurur duyduğum dönem oldu. Çok kötü bir hastalık diyemem. Onun sonunda eskisinden başka ve güzel bir hayata ulaştıktan sonra". (Ceren)*

> *"mesela eskiden yemek yapmayı pek sevmezdim. İlk o süreçteki bir yıldan sonra da yine sevmiyodum. Sevmiyodum yani yemek hazırlamayı, sevmiyodum, üşeniyodum ediyodum. Ama sonra sonra sevmeye başladım yani. Şuanda çok mesela değişik yemekler yapmak istiyorum, ya diyorum bunun da tadına bakayım. Yaptığımı yiyorum. Önceden yaptığımı da yemezdim. Ben şuan için görüyorsun çok enerjiğim, çok güleç yüzlüyüm, ıuıı yaşadığım birkaç olaydan sonra bir şeylere daha pozitif bakıyorum. Empati yapmayı öğrendim. Her insan her insana bir şey katarmış bunu öğrendim, açık ve net söyliyim. Hayatta asla pes etmemek gerektiğini öğrendim. Yani son demine kadar savaşmayı. Mesela çok kitap okudum o süreçte çok ciddi kitaplar okudum. Mesela film çok izledim, kitap okudum. Hani genelde yalnızken yapılabilecek şeyleri yapmaya çalıştım, müzik dinlemiyordum. Normalde müzik dinlemeyi çok seven bir insanım, çokta hoşuma gider böyle*

oynak müzik oynamayı falanda çok severim Kars yöresinin falan oyunlarını. Ama o süreçte kesinlikle müzik dinlemiyordum yani. Hoşuma gitmiyordu.". (Filiz)

Yukarıdaki alıntılarda anoreksiya nervosanın kendilerine olumlu durumlar kattığından bahseden Ayça, Ceren ve Filiz bu olumlu durumlar dışında, anoreksiya nervosadan sonra kendilerinde belli başlı takıntıların, bozuklukların da ortaya çıktığından bahsetmişlerdir. Ayça, Ceren ve Filiz dışında katılımcılardan Meltem, Tutku Berna ve Tijen'in de anoreksiya nervosadan sonra kendilerinde bir takım bozuklukların ve takıntıların gelişmiş olduğundan bahsetmeleri, anoreksiya nervosanın katılımcıların çoğunluğuna yarardan çok zarar verdiğinin göstergesidir:

"anoreksiya nervosadan sonra herhangi bir şeye odaklanırken zorluk yaşamaya başladım, dikkat eksikliği ortaya çıktı". (Ayça)

Ayça gibi anoreksiya nervosadan sonra dikkat eksikliğinin ortaya çıktığı bir diğer katılımcı Ceren'dir:

"anoreksiyadan sonra dikkat eksikliği başladı bende". (Ceren)

"bende var olan düşünceye göre kendi tabağımı kendim hazırlamalıyım. Bu nedenle bir davete gideceksem de yemek vaktinde olmamasına dikkat ederim. Kilomu aldın sözü ise dünyanın sonu. Yani bipolar bozukluğum olduğu, manik depresif olduğum çok açık değil mi"? (Meltem)

"anoreksiya nervosayla temizlik takıntısı ortaya çıktı bende". (Tutku Berna)

Tutku Berna gibi anoreksiya nervosadan sonra kendisinde temizlik takıntısının ortaya çıktığını belirten bir diğer katılımcı Filiz'dir:

"stres olduğumda temizlik yapıyorum. Ya da hiç konuşmam. İnerim ocak silerim. Sadece ocak silerim. Konuşmam. Hiçbir şekilde konuşmam. Iıı takıntıysa ıı mesela en ciddi takıntım bir yeri on kere silmek. Ocak sadece ocak ama. Ya mutfakla ilgili yerleri sürekli silerim. Çok stresli ve kızgın olduğumda. O şeyim var ocak silerim yani sürekli. Ya eşim stresli olduğumu anlıyor. Mutfağa gidip de sürekli ocağı silmemi veya mutfakta uğraşmamı bazen mesela yemek yapmak keyif veriyo, ama mesela stresli olduğumda sadece ocağı silerim, tezgâhı silerim, işte dolapları mesela silmişsem bir daha silerim. Sürekli çamaşır suyu dökerim. Eşim çok dalga geçer. Diyor ki biz alışverişe gidince eve sadece çamaşır suyu alıyoruz falan o var yani o kaldı. İnkâr edemem. Takıntıysa odur yani. Mesela babam bilir o huyumu. Sende diyo bu takıntı haline gelmiş, rahmetlik babam derdi. Evdeyken de sobanın üstünü falan, içini boşaltıp da işte köylerde soba olduğu için içini doldururdum, boşaltırdım sobanın üstünü silerdim ıslak bezle. Diyo kızım manyak mısın

sobanın üstünü niye siliyorsun? Diyodum yok bişey temiz olsun diyorum. Yavrum soba hani yanınca kül olacak hani. Ama siliyodum o huyum vardı yani". (Filiz)

"böyle sporcu kadınları falan takip etmeye başlıyorum ve bu sefer şey oldu o adamla birlikteyken de kadınların vücuduna bakmaya başladım sürekli. Ondan önce böyle bir şey yoktu. Bacakları ne kadar kalın işte poposu ne kadar büyük, işte memeleri var mı? Ne giyinmiş, işte böyle giyinseydi daha mı iyi fiziği olurdu, işte göbeği var mı, çıkmış mı, yoksa içine mi çekiyo? Ya böyle şeyleri sürekli sapık gibi böyle insanları gözlemlemeye başladım falan her yerde". (Tijen)

Daha önceki bölümlerde Bastiani'nde belirttiği gibi anoreksik bireylerle obsesif hastalar belirli şeyleri saplantı haline getirirler (1995'den aktaran Comer, 1998, s. 377). Bu bireylerin saplantılı olmalarında etkili olan ise Laing'in (2012, s.142) belirtmiş olduğu yanlış benlik algısıdır. Yani anoreksiya nervosayı deneyimleyen bireylerde toplumdaki baskıların etkisiyle bedenini olduğundan farklı görme, algılama durumu ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle dış görünümünün normal olmadığını düşünmeye başlar ve kendisinde bazı takıntılar geliştirir. Saplantılı hale gelir. Mesela sık sık aynaya bakar. Ya da yukarıda belirtildiği gibi başka kadınların vücudunu inceler, sürekli temizlik yapar, dikkat eksikliği ortaya çıkabilir ya da yemek yemekten kaçınabilir.

Yedi katılımcıdan biri (Bilnur) diğer katılımcılarda ortaya çıkan durumlardan farklı olarak anoreksiya nervosadan sonra bireylere özellikle çocuklara karşı belirli şekilde hitap etmekten kaçındığını belirtmiştir:

"çocuklara güzel kızım, zeytin gözlüm vb. ifadeler kullanılmasına da karşıyım. Kullanmayı tercih etmem". (Bilnur)

Daha önceki bölümlerde Pacteau toplum içerisinde dişil olanın bedenine yönelik *"selvi boylu" "güneş gibi parlayan gözler"* gibi benzetmeler yapıldığından bahsetmiştir. Bu benzetmeler bireyi toplumun istediği gibi biri olmaya zorlamakta ve sadece toplumun yapmış olduğu benzetmelere sahip olduğunda güzel olabileceğine inanmaktadır (Pacteau, 2005, s. 36). Pacteau'nun bu ifadesi yukarıdaki alıntıda Bilnur'un çocuklara yönelik bu türden benzetmelere karşı tepkili olmasının sebebini açıklayabilir nitelikte okunabilir.

5. SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER

5.1. Sonuç ve Tartışma

Bireysel ve öznel olan bedenin toplumdaki grupların ve kurumların etkisiyle yeniden şekillendirilen nesnel bedenlere dönüştürülebildiğini ortaya çıkaran bu çalışmada yedi kadın katılımcının deneyimlediklerine bağlı olarak belirli sonuçlara ulaşılmıştır. Çalışma dâhilinde anoreksiya nervosayı deneyimleyen bu yedi kadın katılımcının anlatılarında da görüldüğü üzere kadınlar toplumun etkisiyle güzellik ve beden algısıyla ilgili belirli dönemlerde yanlış algılara sahip olabilmektedirler. Özellikle on üç – yirmi iki yaş arası dönem olan ergenlik dönemi kadınların algılarının etkilendiği kritik dönemdir. Katılımcıların çoğunluğunun belirttiği gibi anoreksiya nervosa gibi yeme bozuklukları toplumun etkisiyle, ergenlik döneminde gelişmiş olan yanlış beden ve güzellik algısıyla ortaya çıkan bozukluklardır.

Bulgular bedenin toplumsal cinsiyet, cinsiyet, kültür, ataerkillik ve aile eksenindeki toplumsal beklentilere göre şekillenen, düzenlenen, yeniden biçim verilen bir yapı olduğunu göstermektedir. Diğer bir deyişle beden, içerisinde yaşanılan toplumun kültüründen, başka toplumların kültürlerinden etkilenebilen ve değiştirilebilen bir bütündür.

Katılımcılar kendilerine empoze edilen standartların dışında beden ölçülerine sahip oldukları için bedensel görünümlerini daha çok önemser hale gelmişler ve dış görünümlerini empoze edilen standartlara dönüştürmeye çalışırken kendilerinde gelişen yanlış algının etkisiyle anoreksikleşmişlerdir. Normal vücut ölçülerine sahip olsalar bile bedenlerini yeniden inşa etmeye uğraşmışlardır. Bir bakıma toplumdaki bazı grupların ve kurumların empoze ettikleri doğrultusunda vücut şekilleriyle, dış görünümleriyle ilgili hastalık hastası haline gelen bireyler yaratılmıştır.

Sosyal kontrolle insanların davranışlarına, alışkanlıklarına yön verilebilmektedir. Araştırma bulguları bireylerin yaşam tarzlarını sadece kendi istekleri çerçevesinde oluşturup değiştirmediklerini göstermektedir. Anoreksiya nervosayı deneyimleyen katılımcıların çoğunluğunun tutum ve davranışlarının, alışkanlıklarının zamanla değişikliğe uğramasında toplumun etkisinin olduğu gözlenmiştir. Çünkü bu çalışmada varılan sonuçlardan biri de katılımcılarda oluşan onaylanma ihtiyacıdır. Katılımcıların öteki tarafından onaylanma ihtiyacı içerisine girmesinin yanında, ötekinin norm haline

getirmiş olduğu değerlerin de bireyler tarafından onaylanması, kabul edilmesi söz konusudur. Yani birey toplumun oluşturmuş olduğu kurallardan etkilenmektedir. Kendisini toplum tarafından oluşturulmuş olan bu kurallara uymak zorunda hisseden birey kuralları oluşturan otoritelere karşı itaat etmeye başlamaktadır. Böylece kendisine verilen talimatlara göre yaşam tarzını değiştirmektedir. Tutum ve davranışlarını, alışkanlıklarını toplumun belirlemiş olduğu bu talimatlara, kurallara göre değiştirip şekillendirerek sağlığını kötü yönde etkilemektedir. Bireylerin davranışlarını, alışkanlıklarını yöneten, değiştiren sosyal etkiler sadece diğer bireylerle ilişkileri değil, beslenme tarzını ve beslenmeye yüklenen anlamı da etkilemektedir.

Katılımcıların çoğunluğu ötekinin etkisiyle vücut şeklini değiştirme kararı aldıklarını belirtmişlerdir. Annenin kızının kilo almaması için kızına yapmış olduğu baskı, dayı, kuzen ya da arkadaş çevresinden bireyin kilosuna yönelik yapılan eleştiriler, kitle iletişim araçları, sosyal medya tarafından standartlaştırılarak normatif hale getirilen sıfır beden ölçüleri bireyin ötekinin istediği tarzda davranışlar ve alışkanlıklar geliştirmesine neden olmuştur. Toplumun kabul etmiş olduğu bu ölçüler matematik ve sayılarla güzellik arasında bir ilişki kurulmasına neden olmakta ve bireyleri dış görünüm olarak tek tipleştirmeye yöneltmektedir. Sosyal kontrolle norm haline getirilen bu sayısal değerlere ulaşmanın yolu belirli alışkanlıkları edinmekle ya da değiştirmekle mümkün hale gelmiştir.

Katılımcıların çoğunluğunun ötekinin norm haline getirdiği beden ölçülerine ulaşmak için aşırı diyet yaptıkları, aşırı uygulanan diyetle beraber yoğun olarak spor yaptıkları, bazen çok az gıdayla günlerini geçirebildikleri gözlenmiştir. Hatta bazı katılımcılar günlerce hiçbir şey yemediklerini de ifade etmişlerdir. Yani toplum tarafından empoze edilenler bireyi etkisi altına alarak diyet yapma, hiçbir şey yememe, az yeme, yoğun spor yapma gibi davranışlar, alışkanlıklar geliştirmesine neden olmaktadır. Bütün bunlar sosyal kontrolün, norm haline getirilen değerlerin insanların davranışlarını, alışkanlıklarını değiştirebildiğinin göstergesidir. Sosyal kontrol, norm haline getirilen değerler, bireylerin onaylanma ihtiyacı içerisine girmesi ve normlaştırılan değerlerin çoğunluk tarafından onaylanması bu çalışmada da görüleceği üzere bireylerde anoreksiya nervosa gibi yeme bozukluklarının gelişmesine neden olmuştur. Yani ötekinin beklentilerinin birey üzerindeki etkisi, kontrolü, bireylerin bu beklentilere uygun biçimde davranmaya çalışmasına neden olarak, tutum, davranış ve alışkanlıklarını bu yönde değiştirmelerine neden olmuştur. Katılımcıların benimsenmek, onaylanmak, beğenilmek,

takdir edilmek için kendilerinde bir takım davranışları, alışkanlıkları geliştirdikleri gözlenmiştir. Bu nedenle ötekinin kendisi için ne düşündüğü, öteki tarafından nasıl değerlendirildiği önemli hale gelmiştir. Bu durum kuramsal açıdan değerlendirildiğinde Simmel'in sosyal kontrol ve dışsal kültürle ilgili görüşlerini doğrulamaktadır.

Toplum içerisinde kilolarına, dış görünümlerine yönelik olan bu baskılar katılımcıların yemek yeme isteklerini bastırmasının yanında başka problemleri de ortaya çıkarmıştır. Katılımcıların çoğunluğunda bir huzursuzluk durumu gelişmiş olduğu gözlenmiştir. Bu huzursuzluk durumu sadece kilo almamak için yemek yemediklerinde ortaya çıkmamıştır. Çünkü yemek yediklerinde kendilerini suçlu hissettiklerini belirtmişlerdir. Bu suçluluk duygusu da huzursuzluk, stres gibi problemlerin gelişmesine neden olmuştur. Yemek yemenin getirmiş olduğu suçluluk duygusuyla katılımcılar kendi kendine önlemler almaya başlamıştır. Mesela yedikleri porsiyonları telafi etmek için günlerce bir şey yememeyi ya da kusarak geri çıkarma yöntemini tercih etmişlerdir. Dolayısıyla anoreksiya nervosanın beraberinde bulimia nervosayı da geliştirebileceği söylenebilir. Birey uygulamış olduğu diyetin ilk aşamalarında kendisini kontrol edebilmekte ve vücuduna gıda alımını engelleyebilmektedir. İlerleyen aşamalarda özellikle anoreksiya nervosayı atlattıktan sonra birey kendisini kontrol edemez hale gelmekte, uzun süre kendisini aç bırakan beden anoreksiya nervosayı atlattıktan sonra vücuduna gıda alımını reddetmemeye başlamaktadır. Hatta vücuduna alması gerek gıdadan fazlasını alarak kendisinde bulimia nervosanın gelişmesine neden olmaktadır.

Katılımcılardan bazıları ebeveynlerinin gözünde mükemmel olmak zorunda olduklarından ve ebeveynlerinin kendilerine yönelik sert tepkilerinden etkilendiklerini aktarmışlardır. Bulgular ayna benlik kuramının insan davranışlarının, alışkanlıklarının şekillenmesi açısından önemini vurgulamaktadır. Çünkü katılımcılar çevrelerinde olan bireylerin, grupların etkisi altında kalarak kendilerinde zayıflama isteğini geliştirdiklerini belirtmiş, kendilerini diğerleri trafından algılandıkları biçimden ibaret saymış, beden algıları bozulmuş ve anoreksiya nervosa gibi yeme bozukluklarını geliştirmişlerdir.

Toplumsal baskı, sosyal etki ve kontrol, algı değişikliğine neden olarak bireyi var olan bedenine karşı yabancılaştırmakta, bireyin kendisini olduğu gibi kabul etmemesine neden olarak bireyin yaşamını olumsuz yönde etkilemektedir. Çoğunluğun otoritesinin, azınlığı, bireyi etkilediği, yönlendirdiği bir konformite söz konusudur. Bu sonuç bedenin sadece fiziksel olmadığını aynı zamanda toplumsal bir oluşum olduğu görüşünü pekiştirmektedir. Çünkü beden doğduğu ana kadar sadece biyolojik olarak kalmaktadır.

Doğduktan sonra topluma karışan beden sosyalizasyon süreci içerisine girer. Bu süreç içerisinde sosyal, kültürel pek çok yönden etkilenmeler yaşar. Birey bu etkilenmeler dâhilinde çalışmada da görüldüğü gibi bedenini, dış görünümünü değiştirmeye, dönüştürmeye çabalar. Bulgular bedenin fiziksel olarak var olmanın ötesinde kültürel ve toplumsal olarak yeniden inşa edildiğini göstermektedir. Diğer bir deyişle bireyin kendisine ait olan bireysel bedeni toplum tarafından yeniden şekillendirilen, dönüştürülen nesnel bedenlere dönüştürülmektedir.

Bulgular anoreksiya nervosayı deneyimleyen bireylerle narsist bireyler arasında benzer tutum ve davranışların olabileceğini, anoreksiya nervosayı deneyimleyen bireylerin narsist eğilimlere sahip olabileceklerini göstermektedir. Bu görüşün temeli anoreksiya nervosayı deneyimleyen katılımcıların çevrelerinden gelen övgülere bağlı hareket etmeleridir. Aşırı zayıflıklarına karşı okul arkadaşlarından, öğretmenlerinden vb. gelen övgüler katılımcıları zayıflama konusunda daha da isteklendirmiştir. Bu nedenle tıpkı narsist bireylerde olduğu gibi toplumdan gelen olumlu yönde eleştirilere, övgülere bağlı olarak hareket etmişlerdir ve bu övgülere ihtiyaç duymuşlardır. Toplumun istekleri doğrultusunda dış görüntüsünü yeniden inşa etmeye çalışan katılımcılar sürekli bedenleriyle meşgul olan ve dış görünümleriyle ilgili memnuniyetsizlik yaşayan narsist bireyler haline getirilmişlerdir. Narsist hale gelen anoreksik bireyler çalışmada da görüleceği üzere kendilerini fiziksel olarak en mükemmel vücut ölçülerine sahip olan bireyler olarak görmek istemektedirler. Toplumun yapmış olduğu baskılar nedeniyle bu mükemmel vücut ölçülerine sahip olmadıklarını düşünmeye başladıklarında ise büyük bir üzüntü, endişe içerisine girmişlerdir. Bu durum kendilerini ötekinin yanında aşağılık olarak hissetmelerine neden olmuştur. Böylece kendisini değersiz görmeye başlayan bireyler çalışmada da görüleceği üzere kendilerini yalnızlaştırmışlardır. Bu değersizliklerini telafi etmenin yolunu kendi bedenlerini yeniden inşa etmeye çalışarak bulmaya çalışmışlardır.

Bulgular katılımcıların ebeveynlerini mükemmeliyetçi olarak algıladıklarını göstermektedir. Ebeveynin kendilerinde eksik gördükleri yanlarını çocuklarına empoze etmeye çalışması ve çocuğunun ancak bu şekilde yani kendisine benzemediği takdirde iyi bir yaşam süreceğini düşünmesi de hem fiziki olarak hem de sosyal olarak çocuğu olumsuz etkilemiştir. Ancak ebeveynlerini memnun etmek için kendi bedenlerini anoreksikleştiren katılımcıların bedenlerinde meydana getirilen değişimlerin ve dönüşümlerin ne katılımcıya ne de ebeveynlere olumlu bir katkısı olmamıştır.

Mükemmelleştirme çabaları bireyin çevresiyle olan sosyal ilişkilerini de etkilemiştir. Katılımcılardan bazıları anneleriyle ilişkilerinin daha iyi olduğunu belirtirken, bazıları babalarıyla daha sıcak, samimi ilişki içerisinde olduklarını belirtmişlerdir. Bunun yanında ebeveynin aşırı koruyucu olmasının anoreksiyanın gelişiminde etkili olduğu, ebeveyne hayır demeyi öğrenmenin de iyileşme sürecinde etkili olduğu gözlenmiştir.

Bulgular bireyler, gruplar arasında paternalizme dayalı bir iletişimin olduğunu da ortaya çıkarmıştır. Çünkü bireyleri sıfır beden olmaya zorlayan, toplum içerisinde sürekli etkileşimde oldukları bireyler ya da gruplardır. Katılımcıyla onu etkileyen bireyler ya da gruplar arasında paternalist bir ilişki oluşturulmuştur. Otorite sahibi olan bu birey ve gruplar katılımcıları yönlendirmişler, neyi ne kadar yiyip yememeleri hakkında karar vermişlerdir. Böylece katılımcıların nasıl bir dış görünüşe sahip olmaları gerektiğinin kararını da bu bireyler ve gruplar vererek paternalist bir ilişkinin oluşumuna zemin hazırlamışlardır.

Katılımcılar ebeveynlerinin yanında toplumun da anoreksiya nervosayı deneyimlemelerinde etkili olduğunu düşünmektedirler. Mesela katılımcıların kilolarından dolayı eleştiriler almaya başladıktan sonra kendilerini çirkin görmeye başlamaları, toplum içerisine çıkamamalarına, insanlarla konuşmamalarına neden olarak yalnızlaşmayla sonuçlanmıştır. Yani toplum tarafından katılımcılara yapılan benzetmeler zamanla bireyler tarafından içselleştirilmiş, katılımcılar şişman ve çirkin olduklarına ikna edilmiştir. Kısacası katılımcılar hem bedenlerini yok etmişler hem de insan olarak kendilerini var eden sevgi, saygı, dostluklarını yitirmişlerdir. Dolayısıyla anoreksiya sürecinde başkalarıyla ilişki kurmada, bu ilişkiyi sürdürmede yetersiz hâle gelen bireylerin sosyal alanının da zarar görmesine yol açmaktadır. Anoreksiya nervosa bireylerin duygularında değişimlere de sebep olmaktadır. Ebeveyne ya da toplumun diğer üyelerine karşı gelişen duygu değişimleriyle kendi bedenlerini aşırı açlığa yöneltmişler ve bu şekilde bu kurumlardan, gruplardan intikam alacaklarını da düşünmüşlerdir. Anoreksiya nervosanın gelişmesine neden olan toplumun kendisidir. Katılımcılar anne – babalarının kendilerinde anoreksiya nervosayı geliştirmelerinden ötürü suçluluk duygusuna girdiklerini belirtmiş ve bu süreçte zaten ebeveynlerinde ya da toplumun diğer üyelerinde bu suçluluk duygusunun gelişimini sağlamaya çalışmışlardır.

Bunlara dayanılarak anoreksiya genel olarak sosyal medya, okul arkadaşları, öğretmenlerin baskısı sonucunda gelişse de ebeveynin birey üzerindeki baskısının da bu bozukluğun gelişmesinde büyük bir etken olduğu söylenebilir. Sosyal medya, okul

arkadaşları ya da öğretmenlerinin aksine ebeveynler sosyalizasyon sürecinin ilk aşamasında yeraldığı için daha önemlidir. Çalışmanın varmış olduğu sonuca göre bireyin gıda ihtiyacının ebeveyn tarafından doğru zamanda, olması gereken miktarda karşılanması oldukça önemlidir. Aksi takdirde bireylerin algılarında bozukluklar ortaya çıkmaktadır. Yani sevilme, değer görme algılarıyla beraber fiziksel görünümlerini algılamaları da bozuk olmaktadır. Hatta bu algı bozuklukları nedeniyle çalışmada da görüleceği üzere katılımcılarda açlık ve tokluk ayırt edilemez hâle gelmiştir. Bu nedenle bu çalışma çocukluk döneminden itibaren doğru sosyal etkileşimin birey yaşamında çok önemli olduğunu yeniden göstermekte ve bu sosyal etkileşim içinde yemeğin yerinin son derece kritik olduğu sonucuna varmıştır. Yemek ve yeme eyleminin kendisi sadece açlığı giderecek olan bir araç değil, birey ve toplum arasındaki etkileşimin anlamının da doğru ya da yanlış yönde gelişmesini sağlayan bir araç olarak görülmelidir. Nitekim bulgular anoreksiya nervosayı deneyimleyen bireylerin aslında yemek yemeyi sevdiklerini göstermektedir. Katılımcıların çocukluk dönemlerine ilişkin beslenme düzenlerinin normal olduğunu belirtmeleri de onların yemek yemeyi sevdiklerinin göstergesi olarak okunabilir. Toplumun dış görünüşleri ile ilgili baskısı nedeniyle oluşan şişmanlama, kilo alma endişesi ve korkusu nedeniyle yemek yeme isteklerini bastırmışlardır ve baskılama da anoreksiya nervosanın gelişmesine yol açmıştır. Ancak bulgular aynı zamanda yemenin sosyal anlamının zayıfladığını da göstermektedir. Anoreksiya sürecinde kilo alma korkusundan dolayı aile ve arkadaş sofralarına oturmaz hale gelmeleri yemek yemenin iletişim ve dayanışma ile ilgili niteliklerini ortadan kaldırmaktadır. Kültürel bağların güçlenmesini sağlayan ortak yemek yeme davranışı yemenin kendisinin bir risk alma eylemi haline geldiği bu süreçte azalmıştır.

Katılımcıların deneyimlediği anoreksiya nervosa sürecinde birey-grup ilişkisi belirgin şekilde önemlidir. Bireyi etkisi altına alan grubun büyüklüğü, cazibesi, albenisi bu noktada etkilidir. Çünkü anoreksiya nervosayı deneyimleyen ve bu çalışmaya dâhil edilen bireylerin görüşlerinden ve tecrübelerinden de görüleceği üzere özellikle empoze edilmeye çalışılan normların cazibesi bireylerin sosyal etki içerisine girmesine neden olmuştur. Medyada yansıtılan sıfır beden mankenler, filmlerde, televizyon reklamlarında boy gösteren kusursuz oyuncular albenileriyle, cazibeleriyle azınlıkta kalan bireyleri etkileyen araçlar haline gelmişlerdir. Böylece temel ihtiyaçların karşılanması amaçlı tüketim ortadan kalkmıştır. Yani bu çalışma arzuların, isteklerin, imrenmelerin,

özenmelerin altında gizli tutulan baskılara uymanın birey bedeninde yaratmış olduğu yıkıntıların neler olabileceğini ortaya çıkarmıştır.

Kitle iletişim araçlarının, internetin, televizyonun çekici olan bedenleri sunması katılımcıları etkilemiş, bazı katlımcılar anoreksiya nervosayı deneyimleme süreçlerinde sosyal medyanın, kitle iletişim araçlarının etkili olduğunu belirtmişlerdir. Bu katılımcılar özellikle sosyal medyada ya da dizi ve filmlerde yansıtılan kusursuz kadın bedenlerine sahip olmaya çalışmışlardır. Sosyal medya aracılığıyla her türlü bilgiye istenilen yerde, zamanda ulaşma kolaylığı vardır. Bu nedenle katılımcıların davranışlarını, tutumlarını, alışkanlıklarını değiştirmelerinde farklı kültürlerin de etkisi de vardır. Katılımcıların sadece internet üzerinde okudukları bilgiler dâhilinde başka insanların, kültürlerin uygulamış oldukları diyetleri uygulayarak ya da kullanmış oldukları belirli ilaçları kullanarak zayıflamaya çalışmaları, toplumun istediği şekilde bedenlere dönüşmeye çalışmaları başka kültürlerin etkisinde kaldıklarının göstergesidir. Yani toplumun küresel bir köy (Simmel, 1996) haline gelmesi insanların birbirleri üzerinde denetim kurmasını, birbirlerini etkilemelerini ve farklı kültürlerin normlarının başka kültürlere aktarılmasını kolaylaştırmaktadır. Modern toplumun üyesi olan birey toplum tarafından kabul edilmek için modern toplumların kültürünün öngörmüş olduğu tutum, davranış ve alışkanlık kalıplarına uymak zorunda kalmıştır. Çağdaş toplumlardaki teknolojik gelişmelerinin anoreksiya bağlamında insan hayatını olumsuz yönde etkilediği söylenebilir. Katılımcılardan bazılarının internetten öğrenmiş oldukları yöntemlerle (kendini kusturma gibi) kendilerini zayıflatmaları, internet ortamında gelişigüzel yayınlanan diyet listelerini uygulamaları ve kendilerini anoreksikleştirmeleri bunun göstergesidir. Zayıflamak için uygulanan yöntemlere internet ortamında ulaşmalarının yanı sıra dünyanın her yerinden en ünlü mankenlere, film yıldızlarına ait olan özendirici sayfalara ulaşmaları da internetin katılımcıların hayatında olumsuz bir etki yarattığının göstergesidir. Dünyanın en ünlü mankenleriyle ilgili olan sayfaların internet üzerinden takip edilmesi, o mankenlere özenme, onların zayıf kalmak için uygulamış oldukları yöntemlerin uygulanmaya çalışılması ve bunun sonucunda bireylerin anoreksikleşmesi teknolojinin insan hayatını ne kadar zorlaştırdığının göstergesidir. Teknolojik gelişmeler insan hayatına çift yönde etki etmekte, bir taraftan insan hayatını kolaylaştırırken, diğer taraftan riskleri ortaya çıkararak insanların her şeyden korkmalarına neden olmaktadır. Sosyal medya ağırlıklı olarak kapitalist tüketim kültürünün ideal kadın bedenini öne çıkarmakta, şişmanlığı, çirkinliği ve çekici olmamaya neden olabilecek diğer fiziksel özellikleri birer risk olarak

göstermektedir. Katılımcıların yakın çevrelerinden bedenleri ile ilgili aldıkları olumsuz dönütler sosyal medyadaki normlarla birleştiğinde anoreksiya süreci başlamaktadır. Birey, kendisine örnek olarak sunulan bedenlere ulaşmak için bu bedenlere sahip olan -çoğunlukla toplumun hayranlıkla izlediği, başarılı bulduğu- kişileri taklit etmektedir. Ancak anoreksiyayı deneyimleyen bireyler bedenleri açısından kendilerini diğerlerinden daha "değersiz" hissettikleri için bu taklit süreci, bu süreçteli özenme, imrenme gibi duygular katılımcıda yapıcı değil yıkıcı sonuçlar yaratmaktadır. Foucault'un vurgulamalarında olduğu gibi bedende görünür bir eksiklik yaratılmaktadır (Foucault M. , 1992). Anoreksiyayı deneyimleyen birey bu eksikliklığı giderme, toplum tarafından kabul edilme ve onaylanma ihtiyacı içerisindedir. Kitle iletişim araçları tarafından kurulmuş olan otorite bireylere hükmetmekte, bireylerin bedenlerini yok etmektedir. Bu otoritenin sahibi ise dış görünümün kusursuzluğuna önem veren toplumdur, ki Simmel (2003) bu kusursuzluğun bilimsel teknolojik çağın görkemli tantanasından başka bir şey olmadığını düşünmektedir.

Anoreksiyayı deneyimleyen bireyler popüler kültürün yarattığı beden algısını reddederse toplumdan dışlanacağını, ötekileştirileceğini düşünmektei bu nedenle kendine sunulan örneği taklit etmeye çalışmaktadır. Ancak taklit konusunda ne kadar başarılı olunmaya çalışılsa da idealize edilen kusursuz beden gerçekte ulaşılabilecek bir hedef olmadığı için amaç gerçekleşmemekte ve anoreksikler fiziksel olduğu kadar duygusal açıdan da zarar görmektedirler. Bu zararın bir yönü azalan özgüven, diğer yönü ise taklit edilen ya da örnek alınan bedenlere sahip kişilere yönelik artan kıskançlık ve nefrettir.

Bulgular anoreksiklerin şişmanlığı olumsuz kalıp yargılarla değerlendirdiklerini, şişman olan insanları özgüvensiz, toplumdan dışlanıp kabul edilmeyen insanlar olarak tanımladıklarını göstermektedir. Katılımcıların zayıflama amacı daha güzel, popüler ve sağlıklı olmaktır. Dış bedenlerini güzelleştirmek, sağlıklı hale getirmekle beraber iç bedenlerini de sağlıklı kılmayı yani organlarının işlevlerini düzgün bir şekilde yerine getirmelerini de amaçlamışlardır. Ancak uygulamış oldukları yöntemlerin yanlışlığı, yanlış beden algısı öncelikle dış bedenlerini anoreksikleştirerek yok etmelerine neden olmuştur. Daha sonra ise anoreksikleşen bedenleri hiçbir işi yapamaz hâle geldiği için ve tüketim sağlayamadığı için yani enerjisi bittiği için iç beden de yok olmuş ve organlar işlevlerini yerine getirememeye başlamıştır. Bu nedenle anoreksiya nervosa dışında kemik erimesi, kalp atış hızında bozulmalar gibi başka hastalıkların ve bozuklukların gelişmesi de kaçınılmaz olmuştur. Yani hem dış görüntüyü temsil eden dış beden hem

de organların işlevlerini düzgün bir şekilde yerine getirip getirmediğini temsil eden iç beden toplumsal baskı ve özendirmelerin sonucunda uygulanmış olan yanlış yöntemlerle yok olmuştur. Başlangıçta dış beden kadar önemsenen iç beden daha sonradan önemsenmemeye başlamıştır. Zayıfladıkça daha çok mutlu olmaya başlayan birey için iç beden değil dış bedenin kusursuzluğu daha önemli hâle gelmiştir. Tedavinin ilk aşamalarında doktorların bütün uyarılarına rağmen iç bedeni önemsemeyen katılımcılar hem dış bedenlerini kusursuzlaştıramamış hem de iç bedenlerinin yani organlarının da işlevsiz hâle gelmesine neden olmuşlardır. Ancak ilerleyen dönemlerde katılımcılar zayıf olmakla güzel olmanın arasında bağlantının olmadığının farkına varmışlardır. Bu farkındalık ise bulgularda görüldüğü gibi katılımcıların tedaviyi kabul etmelerine ve iyileşme sürecine girmelerine neden olmuştur.

Bulgular bedenin sosyal yaşam içinde başat hâle geldiğini göstermektedir. Modern öncesi dönemlerin aksine modern dönemlerde teknolojinin gelişmişliği, üretilen ürünlerdeki çeşitlilik, insanların bu teknolojiye ve üretilen ürünlere erişmelerindeki kolaylık başat hâle getirilen bedenin kolayca değiştirilmesini, yeniden inşa edilmesini sağlamıştır. Bu nedenle dış görünüm, bedenin şekli, şişman ya da zayıf olmak toplumun en önemli sorunuymuş gibi insanlara lanse edilmiştir. Modern öncesi dönemde sahip olunması istenen bedenle modern dönemde sahip olunması istenen beden arasında farklılıklar yaratılması ve bu konuda insanlara yapılmış olan baskılar, insanlarda yaratılmış olan dışlanma, ötekileştirilme korkusu beden konusuna daha çok önem verilmesine neden olmuştur. Bu nedenle bedenin şekli insanların en önemli sorunuymuş gibi sunulmaktadır. Bulgular ise bedenin statik değil, dinamik bir yapısının olduğunu ve bedene bu dinamikliği verenin ve benliğe de yansıtanın toplum ve toplumsal kurumlar olduğunu göstermektedir.

Ktılımcıların benlik algısının toplumsal cinsiyet temelinde kadına ve erkeğe verilen rollerle şekillenmesi de anoreksiya sürecinin önemli bir boyutudur. Ataerkilliğin kadına ve erkeğe vermiş olduğu farklı roller, erkeğin kadından daha üstün, güçlü tutulması, kadının güzel olması için belirli niteliklere sahip olması gerektiği anlayışı yanlış beden algısının oluşumuna neden olmuştur. Bulgular bedensel görünümlerine, kilolarına, dış görünümlerine göre toplumun baskısına maruz kalan kadınların ötekileştirildiklerini göstermektedir. Bireyin cinsiyeti, kimliği onu değersizleştirmekte, ötekileştirmektedir. Ötekileştirildikleri ve kendilerine ikinci sınıf muamele yapıldığı için bu olumsuzluğu vücut şekillerini değiştirerek telafi etmeye çalışmışlardır.

Katılımcıların çoğunluğunda kadına ve erkeğe verilen roller içselleştirilmiştir. Katılımcılar için kadın olmak sadece çocuk doğuran, toplumun dayattıklarını, verilen rolleri yerine getirmek zorunda olan, kendisini topluma beğendirmek zorunda olan, güzelleşmek zorunda olan anlamına gelmeye başladığından beri kendi bedenlerine zarar vermeye başlamışlardır. Ataerkillikte erkek çocuğa daha çok değer verilmesi, kız çocuğun arka planda tutulması ve erkek çocuğun daha çok sevilmesi durumu da bu çalışmada ortaya çıkarılan sonuçlardan biridir. Çünkü katılımcıların bazıları erkek kardeşlerinin ebeveynleri tarafından daha çok sevildiğini belirtmişlerdir. Bu nedenle kendi bedenini, vücut şeklini erkek kardeşinin vücut şekli gibi düz hatlara dönüştürerek ailesi tarafından daha çok sevileceğini düşünmeye başlayan katılımcıda yanlış beden algısı ortaya çıkmıştır. Bunun dışında kadının güçsüz olarak nitelendirilirken, erkeğin gücü temsil eden olarak nitelendirilmesi de katılımcılardan bazılarının erkek olmaya özenmesine ve erkek gibi güçlü olmanın yanı sıra erkek gibi düz vücut hatlarına sahip olma isteğine yol açarak kendi kadın bedenlerini yok etmelerine neden olmuştur. Böylece katılımcılar eril enerjinin açığa çıkarmış olduğu anoreksik bedenlerle kendi bedenlerinin yıkımını gerçekleştirmiş, hatta menstrüasyon sürecini kilo almakla özdeş kılmış ve kadın kimliğini reddetmişlerdir. Kadın kimliğinin reddindeki bir diğer etken ise taciz deneyimleri ve tacizin kadınsı bedenden kaynaklandığı düşüncesi ve kadın bedeninin bu noktadan hareketle yokedilmesi isteğidir. Ancak tüm katılımcılarda süreç aynı şekilde deneyimlenmemektedir. Anoreksiya sürecini erkekler tarafından daha arzu edilir bir bedene sahip olmanın yolu olarak gören katılımcılarda söz konusudur. Tüm bu bulguların ortak noktası toplumsal cinsiyetin anoreksiya sürecinin merkezi boyutlarından birini oluşturmasıdır.

Erkek iktidarı kadın bedeni üzerinde etkili olmuştur ve beden erkek iktidarının etkisi altında kalarak değiştirilebilen, dönüştürülebilen, şekillendirilebilen bir nesneye dönmüştür. İster erkeklere daha güzel görünmek, ister erkek gücünü taklite etmek, isterse tacizden kurtulmak için kadın bedeninden uzaklaşmak için olsun, kadın bedeni erkeklere göre şekillendirilmiştir. Dolayısıyla Simmel'de ki hakimiyet duygusu ile buyruk altına girmenin iç içe geçmesi durumu eril bireyle dişil birey arasındaki bu durumda ortaya çıkmaktadır. Çünkü dişil olan eril olanın iktidarını kabul ederek hem onun hâkimiyeti altına girmiştir hem de emirlerini, buyruklarını yerine getirir hale gelmiştir (Simmel, 2003).

Kadınlara kadın oldukları için belirli özelliklere sahip olmaları gerektiğinin aşılanması, bu özelliklere sahip olmayanların ötekileştirilmeleri, küçümsenmeleri bir bakıma onların toplum tarafından marjinalleştirildiklerinin göstergesidir. Modernizm öncesi dönemlerde sıfır beden olmak, bir deri bir kemik kalmak marjinal olarak nitelendirilebilecekken, günümüz modern dünyasında bu düşünce neredeyse sıradan bir hâle gelmiştir. Sıfır beden ölçülerine sahip olmayan kadınların topluma aykırıymış gibi yansıtılmaları söz konusu olabilmektedir. Ancak bulgular toplumun normlarına uyum sağlamadıkça anormal, marjinal kabul edilen kadınların, toplumun normlarına uyum sağladıktan sonrada bu anormallikten, marjinallikten kurtulamadıklarını göstermektedir. Çünkü anoreksiya nervosayı deneyimlemeleriyle hem kendi kendilerini marjinalleştirerek toplumdan dışlayarak yalnızlaştırmışlar; hem de kendi bedenlerini anoreksikleştirerek toplumun kendilerini tuhaf, sıradışı, topluma aykırı olarak algılamalarına neden olmuşlardır. Yani bireylerin toplumun normlarına uymadan önceki marjinalliklerinin yanı sıra ve bu normlara uyduktan sonraki değişimlerine bağlı olarak ortaya çıkan yeni bir marjinallikten söz edilebilir. Kısacası bireyler toplumun genel normlarına uysalar da uymasalar da marjinallikten sıyrılamamışlardır. Başlangıçta sahip oldukları normal beden ölçüleri toplum tarafından marjinalmiş gibi empoze edilmiştir. Daha sonra bu normal olan dış görüntüleri toplum tarafından yapılan aşağılamalar, küçümsemeler, ötekileştirmelerle cılızlaştırılıp, bir deri bir kemik hale getirilerek gerçek anlamda marjinalleştirilmişlerdir.

Bu çalışmada ulaşılan sonuçlardan biri de toplumdan soyutlanan katılımcılar için toplumsallaşma sürecinin yeni bir aşamada yeniden başladığıdır. Hem çevrenin baskısıyla hem de sosyal medyanın özendirmeleriyle algıları değişen katılımcılar önceki toplumsallaşma sürecinde oluşturmuş oldukları benliklerini yeniden şekillendirmeye başlamışlardır. Bireylerin davranışlarını, benliklerini yeniden şekillendirmesini sağlayan normlardan, kurallardan oluşan bir toplumsal denetim söz konusudur. Bu toplumsal denetimin bireylere sağlamış olduğu yeni norm ve kurallara uyum ise yeniden toplumsallaşma sürecini başlatmıştır. Birey o zamana kadar sahip oldukları bilgileri yeniden sorgulamaya başlamıştır. Yeniden toplumsallaşma süreci içerisinde beden de yeniden yapılandırılmıştır. Dolayısıyla Foucault'un da ifadesiyle beden üzerinde olan disiplinci bir iktidar vardır (Foucault M., 2000). Toplumsal denetimin bireye yapmış olduğu baskı bireyin zamanla yalnızlaşmasına neden olmuştur. Çünkü toplumu oluşturan gruplar, kurumlar aracılığıyla yapılan denetimle birey sürekli gözetlendiğinin farkındadır.

Bu nedenle gözetlenmekten çekindiği için zamanla kendisini toplumdan soyutlamış ve yalnızlaştırmıştır. Bu çalışmada da görüleceği üzere katılımcılardan bazıları toplum içerisinde yemek yemekten çekindiklerini belirtmişlerdir. Çünkü katılımcılar için toplum içerisinde diğer insanlarla beraber yemek yemenin anlamı ağzına attığı bütün lokmaların onlar tarafından tek tek sayılması demektir. Bu nedenle toplu yemek yerken toplumun kendilerini yemek yeme biçimiyle bile eleştireceklerini düşünen katılımcılar yalnızlığı, bireyselleşmeyi tercih etmişlerdir. Bulgular anoreksiya sürecinde bireyin artık topluluk içerisinde olmaktan çekinmeye başladığı ve bireyselliğe, hatta izolasyona yöneldiğini göstermektedir.

İzlenenler kendilerini sürekli olarak izleyen ve eleştirenlerin nesnesi haline gelmiştir. Bulgular kadın bedeninin adeta izlenen, bakılan nesneye dönüştürüldüğü ve skopofili yaratıldığını göstermektedir. Toplum bedeni izleyerek, denetleyerek, kontrol edebilmektedir. Ancak beden reforme olmak yerine deforme olmuştur. Çünkü toplumdaki bazı kurumların bireyleri gözetlemesi, bireylerin dış görüntülerini sürekli eleştirmesi zamanla katılımcılar için alışkanlık haline gelmiştir. Bu gruplar, kurumlar tarafından izlenmese bile, bir yerlerde izlenebileceği ve davranışlarından dolayı eleştirilebileceği düşüncesi bireyin hep kafasının içindedir. Bu nedenle bu gözetim, toplumsal denetleme bireyleri birbirlerine benzemeye yöneltmiştir. Çünkü kurumların, grupların bireyi uyması için zorladığı kurallar, normlar aynıdır. Sıfır beden olmak, belirli ürünleri tüketmek bu kurallardandır. Gözetlendiğini bilen ve eleştirilmekten korkan bireylerin bu kuralları, normları yerine getirmesinin sonucu ise birbirlerine benzemek olmuştur. Yani bu çalışma birçok ihtiyacın karşılandığı bu modern dünyadaki insan bedeninin belirli standartlaştırmalar dâhilinde nasıl bertaraf edildiğini ortaya çıkarmıştır. Toplumdaki insanların bedenen nasıl sınırlandığı ve belirli kalıpların içerisine nasıl hapsedildiği ortaya çıkarılmıştır. Bunun sonucunda ise birbirine benzeyen tek tip insanların olduğu toplumlar yaratılmıştır. Sağlıklı olanla sağlıklı olmayan, güzel olanla güzel olmayan ve uygun olanla uygun olmayan arasında yaratılmış olan çelişki insanlarda beden algısı ve yeme konularında bozukluklara neden olabilmektedir. Bu da göstermektedir ki beden kişisel ya da özel değil, politiktir. Toplum tarafından izlenmekte, yönlendirilmekte, şekillendirilmekte, denetlenmekte ve cezalandırılmaktadır.

Anoreksiya nervosayı deneyimleyen bireyin hiçbir zaman tam anlamıyla sağlıklı bir algıya sahip olamaması ihtimalinden söz edilebilir. Çünkü katılımcılarda gelişen yanlış beden algısı ilerleyen dönemlerde bireylerde bazı obsesif davranışların ortaya

çıkmasına neden olmuştur. Bu davranışlar sürekli temizlik yapma, sürekli aynaya bakma gereksinimi duyma, mutfakla ilgili olan yerleri (mesela fırın, ocak) sürekli silme gereksinimi duyma, her karşısına çıkan, her gördüğü insanı fiziksel, dış görünüşü açısından eleştirerek yorum yapma gibi davranışlardır. Bu davranışlar bireylerin günlük hayatlarını etkileyecek düzeyde davranışlar olduğu için bu çalışmayla anoreksiya nervosanın atlatılmış olsa da bireyin yaşamını sonradan da olumsuz yönde etkileyeceği, toplumsal baskının yarattığı zararın tamamen ortadan kalkmayabileceği söylenebilir.

Bu çalışmadaki katılımcıların deneyimlediklerinde de görüldüğü üzere beden, ruhsal, psikolojik ve sosyolojik yönden bütün olarak vardır. Bedenin herhangi bir yerinde meydana gelen bozukluk, diğer bölgelerinde ortaya çıkabilecek olan sıkıntıları tetiklemektedir. Çünkü beden bir bütündür, bir parçası diğerinden ayrı düşünülemez. Fiziksel olarak var olabilmemiz için önce sosyal yönden var olmamız, diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler kurarak kendimizi sosyal, duygusal yönden iyi hissetmemiz gerekmektedir. Sosyal yönden var olup, diğer insanlarla sağlıklı iletişim içerisinde olmamız için ise fiziksel olarak var olmamız gerekmektedir. Anoreksiya bağlamında ise tam tersi bir durum gözlenmektedir, çünkü katılımcılar toplumun baskısıyla kendilerini duygusal ve fiziksel yönden eksik hissettikçe kendileriyle, kendi bedenlerini değiştirmeye çalışmakla meşgul olmuşlardır. Bunun sonucunda ise toplumdaki diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler kuramamışlar ve kendilerini toplumdan soyutlamışlardır. Bunun sonucunda ise beden bütün olarak işlevsiz hale getirilmiş ve anoreksikleştirilmiştir.

Bulgular insanlar tarafından meydana getirilen, kozmetik ürünleri ve reklamları da içeren nesnel kültürün (Simmel,) ürünlerinin bireysel kültürü biçimlendirdiğini göstermektedir. Nesnel kültür insanları özendiren ürünleri içerirken; bireysel kültür bu özenmeler sonucunda dönüştürülen ve anoreksikleştirilen bedenler olmuştur. Dolayısıyla Turner'ın (1996) savunduğu ve bulgularda görüldüğü üzere bedenler toplumun kültüründen etkilenmiş ve bu etkilenmelere bağlı olarak şekillenmiştir. Bireyi etkileyen kültürün parçaları ise aile, ataerkillik, cinsiyet gibi kavramlar olmuştur. Toplum bireyi doğrudan gözlemese de beden Panoptikon'da olduğu gibi sürekli olarak gözetlenmekte ve içselleştiren toplumsal beğeni ve normlara göre reforme edilmeye çalışılmaktadır (Foucault, 1992).

Foucault'un (2000) belirtmiş olduğu gözetlenerek düzeltilmeye çalışılan beden anoreksiya deneyimi bağlamında bireyselleşen ve yalnızlaşan bedenlere dönüştürülmüştür. Simmel (2009) bu durumu bireyin etrafını çevreleyen çevrenin

genişlemesine bağlamıştır. Diğer bir deyişle bireyi etkisi altına alan kurumlar, araçlar arttıkça birey kendisini daha çok yalnızlaştırmış ve bireyselleştirmiştir. Bireyselleşerek yalnızlaşan bireyler yeni kimlik arayışına girmişlerdir. Çünkü birey topluma kabul edilmek, ötekileştirilmemek, toplumun dikkatini çekmek için kimliğini yeniden oluşturmak zorunda kalmıştır. Bu nedenle de kendisinde oluşturmuş oldukları hızlı değişimler bedenlerinin anoreksikleşmesine neden olmuştur. Simmel (2003) bireyin kendisini topluma kabul ettirmek, onaylanmak için yaptıklarını, toplumun vermiş olduğu emirleri yerine getirmeyi modern toplumun en önemli sorunlarından biri olarak kabul etmiştir. Anreksiya deneyimi bağlamında katılımcıların onaylanma, ötekileştirilmeme uğruna yaptıkları kendi bedenlerinin özkıyımını getirmiştir (Simmel, 2003).

Genel olarak bu çalışmada kadın bedenine uygulanmış olan tahakkümün ne gibi sonuçlara yol açabileceği ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır. Yapılmış olan baskılar sonucunda güzelliğin anlamı ve ideal bedenin nasıl olması gerektiği konusunda yanılgıya düşürülen kadınların bedenlerinde yıkımların gelişmesine neden olunmuştur. Deneyimlenmiş olan anoreksiya nervosa bireylerin yalnızlaşmasına, sosyal ilişkilerinin zarar görmesine neden olmasının yanında, bedenlerinde kalıcı olacak şekilde fiziksel hasarlara da sebebiyet vermiştir. Toplum içerisinde kadına atfedilmiş olan özellikler, fiziksel olarak güzelliği temsil edecek olan olarak yansıtılması, karşı cinse ya da genel olarak topluma karşı güzel, fit bir beden yapısında görünmek zorunda olduğu hissinin yaratılması onun kendisine uygulanan tahakkümü kabul etmesine neden olmaktadır. Yani kadın sosyalizasyon sürecinin en başından itibaren itaat etmesi gereken olarak inşa edildiği için kendisine verilen bütün emirleri yerine getirmekte ve bedenini de bu emirler dâhilinde yeniden inşa etmektedir. Bu bozukluğun deneyimlenmesinin önüne geçilmesi için kadın doğduğu andan itibaren bütün tahakkümlere uymak zorunda olan olarak yetiştirilmemelidir. Ancak bu şekilde yani toplumun uygulamış olduğu bir baskı ya da tahakküm olmadan kendisiyle barışık, kendisi nasıl görünmek istiyorsa o şekilde kendisini yönetebilen, özgüvenli, kendilik algısı olan ve gerçek beden algısına sahip bireyler yetişecektir. Yani kadın bir birey olarak kendisine uygulanan tahakkümü yerine getirmek zorunda hissetmeden onu inkâr edebilmelidir.

5.2. ÖNERİLER

Bu çalışma farklı şehirlerdeki anoreksiya nervosayı deneyimlemiş olan katılımcıların deneyimlediklerinden yola çıkılarak oluşturulmuştur ve katılımcılara ulaşım konusunda sıkıntılar yaşanmıştır. Mesela ilk görüşmenin yapılmasından sonra, ilk görüşmede temin edilemeyen fotoğraf, resim vb. için katılımcıya tekrar ulaşım ihtiyacı duyulmuştur. Katılımcı ve araştırmacının farklı şehirlerde olmasından kaynaklı olarak tekrardan yüz yüze görüşme konusunda sıkıntılar yaşanmıştır. Bu nedenle bu konuda daha sonradan yapılacak çalışmalar için araştırmacılara, ulaşım konusunda daha dikkatli olmalarıyla ilgili bir öneride bulunulabilir. Anoreksiya nervosayı deneyimlemiş olan bireylere hastanelerde ulaşım konusunda da sıkıntılar yaşanmıştır. Bu nedenle hastaneler dışında ikinci bir seçenek olan sosyal medyadan yararlanılmıştır. Diyet içerikli sitelerin takipçilerinin forumlara yapmış oldukları yorumlar detaylı incelenerek bu takipçiler arasından anoreksiya nervosayı deneyimlemiş bireylere tek tek erişim sağlanmış ve çalışma amacına ulaşmıştır. Çalışmada literatür bölümünde bazı kısımlarda yer alan din olgusu, yani dini sebeplerden dolayı kendisini aç bırakarak anoreksikleşen bireylerle ilgili herhangi bir sonuca ulaşılmaması eksiklik olarak kabul edilirse, bu konuyla ilgili yapılacak olan diğer çalışmalarda araştırmacıların bu durumu göz önünde bulundurarak çalışmalarını zenginleştirebilecekleri önerisinde de bulunulabilinir.

EK 1: ANOREKSİYA NERVOSANIN DENEYİMLENDİĞİ SÜREÇ İÇERİSİNDE BEDEN ŞEKİLLERİ LİSTESİ

Şekil 14. *Anoreksiya Nervosanın Deneyimlendiği Süreç İçerisinde Ceren Adlı Katılımcının Bedeni- 1*

Şekil 14' de Ceren'in anoreksiya nervosayı deneyimlediği süreç içerisinde oldukça düşük bir vücut ağırlığına ulaştığı gözlemlenebilmektedir. Hatta bu düşük vücut ağırlığı Ceren'in hayatını tehdit altına almıştır. Çünkü fotoğraftada görüleceği üzere Ceren'in ayağa kalkacak, bir adım atacak gücü bile yoktur. Bu nedenle tekerlekli sandalyeyi kullanmak zorunda kalmıştır. Dolayısıyla hem daha önceden katılımcının belirtmiş olduğu deneyimlerinden hem de anoreksiya nervosayı deneyimlediği sürece ait olan yukarıdaki fotoğrafından da anlaşılacağı üzere bu bozukluk katılımcının hareket etme kabiliyetini yok etmiştir. Onu hiçbir şey yapamayacak, hareket edemeyecek duruma getirerek tekerlekli sandalyeye bağlı hale getirmiştir. Dolayısıyla hem bu fotoğraftan yola çıkılarak hem de daha önceden literatürde belirtildiği üzere anoreksiya nervosanın başlangıçta, yani bozukluğun ileri safhaya ulaşmadığı dönemlerde bireyi çok fazla hareket etmeye yönelttiği söylenebilir. Bozukluk ileri safhaya ulaştığında ise fazla hareket etmekten aşırı kilo vererek zayıflayan birey kendisinde ayağa kalkacak gücü bile bulamamaktadır. Yani anoreksiya nervosa bireye kazandırmış olduğu fazla hareketliliği, yorulmamayı, fazla enerjiyi gerçek yüzünü göstermeye başladıktan sonra geri almaktadır

ve fotoğrafta da görüleceği üzere bireyi tek başına hareket edemeyecek duruma getirmektedir.

Şekil 15. *Anoreksiya Nervosanın Deneyimlendiği Süreç İçerisinde Ceren Adlı Katılımcının Bedeni- 2*

Literatürde de bahsedildiği üzere anoreksiya nervosayı deneyimleyen katılımcılar vücutlarında belirli bölgelerini takıntı haline getirmektedirler. Bu takıntı haline getirdikleri bölgelerini yok etmeye çalışırken yanlış yöntemler uygulamakta ve sağlıklarını tehlikeye atmaktadırlar. Bedenlerinde rahatsızlık duydukları bu bölgeler; kalça, göğüsler, karın bölgesi gibi bölgelerdir. Yukarıdaki fotoğraflarda da görüleceği üzere Ceren fotoğrafını çekerken yüz bölgesini arka planda tutmuştur. Çekmiş olduğu fotoğraflarda kalça, karın bölgesi daha çok ön plandadır. Anoreksiya nervosayı deneyimlediği süreç içerisinde bu fotoğrafları çekmiş olması katılımcının sahip olduğu bu kilodan mutluluk duyduğunun göstergesi olabilir. Ayrıca katılımcının fotoğraftaki görüntüsü literatürü de doğrulamaktadır. Çünkü fotoğrafta da görüleceği üzere katılımcı aşırı zayıflığa erişmiştir. Kalçası, göbeği tamamen yok olmuş ve bir deri bir kemik kalmıştır. Ayrıca fotoğraflarda da dikkat edildiği üzere literatürde belirtildiği gibi saçlarda da bir cansızlık olduğu gözlenmiştir.

Şekil 16. *Anoreksiya Nervosanın Deneyimlendiği Süreç İçerisinde Bilnur Adlı Katılımcının Bedeni- 1*

Bilnur adlı katılımcının anoreksiya nervosayı deneyimlediği süreç içerisinde çekilmiş olduğu yukarıdaki fotoğraflar diğer katılımcıların aktarmış olduğu fotoğraflardan farklı olarak yorumlanabilir. Çünkü diğer fotoğraflarda katılımcılar yalnız başlarına fotoğraf çekilmişlerdir. Fotoğraflarda ise daha çok vücutlarının zayıflayan bölgelerine yoğunlaşmışlardır. Yani çekmiş oldukları fotoğraflarda ya kalçalarını, ya göğüslerini ya da karın bölgesi ve bacaklarını resmetmişlerdir. Diğer katılımcıların aksine Bilnur yanında bir arkadaşıyla çekilmiş olduğu fotoğrafını resmetmiştir. Bu durum

anoreksiya nervosanın deneyimlendiği süreç içerisinde (katılımcı anoreksiya nervosanın ilerleyen aşamalarında toplumla olan ilişkisinin zayıfladığını belirtmiştir) katılımcının insanlarla iletişim halinde olduğunun göstergesidir. Ayrıca bulunulan ortam kıyafetlerden de anlaşılacağı üzere düğün ortamıdır. Bu durum bile katılımcının belirli dönemlerde toplumla ilişkilerinin devam ettiğininin göstergesidir. Dikkat edilen bir diğer detay ise katılımcının kıyafetidir. Bu kıyafetle moda, süs, güzellik kavramlarına değinilebilir. Katılımcı fotoğraftada görüleceği üzere aşırı zayıf bedenini geniş kıyafetler giyerek kamuflaj etmemiştir. Aksine zayıf olan hatlarını daha da belirginleştiren dar bir elbiseyi tercih etmişitr. Bu nedenle fotoğraf moda, güzellik ve beden arasında olan ilşkiyi de ortaya çıkarmış olabilir. Bilnur anoreksiya nervosayı deneyimlediği süreçte çekilmiş olduğu bu fotoğrafla literatürde bahsedişmiş olan modern dönemde güzelliğin, başarının zayıf, fit, sıfır beden bir görünümle mümkün olabileceği görüşünü doğrulamış olabilir.

Şekil 17. *Anoreksiya Nervosanın Deneyimlendiği Süreç İçerisinde Bilnur Adlı Katılımcının Bedeni- 2*

Şekil 18. *Anoreksiya Nervosanın Deneyimlendiği Süreç İçerisinde Ayça Adlı Katılımcının Bedeni-1*

Şekil 19. *Anoreksiya Nervosanın Deneyimlendiği Süreç İçerisinde Ayça Adlı Katılımcının Bedeni-2*

Şekil 18 ve Şekil 19' da da katılımcıların bir deri bir kemik kalacak şekildeki zayıflıklarıyla dikkat çektikleri görülmektedir.

Şekil 20. *Anoreksiya Nervosanın Deneyimlendiği Süreç İçerisinde Tutku Berna Adlı Katılımcının Bedeni*

Şekil 20'de Tutku Berna tedavi aşamasındadır. Tedavi aşamasındayken katılımcının çekilmiş olduğu bu fotoğraf deneyimlemiş olduğu bozukluğu ve bunun tedavisini kabul ettiğinin göstergesidir. Fotoğrafta da görüleceği üzere katılımcı vücudunun hiçbir bölümünü geniş kıyafetler giyerek kamuflaj etmemiştir. Yani literatürde belirtilenin aksine katılımcının vücut hatlarını, aşırı zayıf kalan bedenini açığa çıkaran dar kıyafetleri tercih ettiği görülmektedir.

Şekil 21. *Anoreksiya Nervosanın Deneyimlendiği Süreç İçerisinde Ceren Adlı Katılımcının Bedeni- 3*

Şekil 21'de Ceren adlı katılımcı daha önceki fotoğraflarında olduğu gibi yüzünü fotoğrafta göstermemeyi tercih etmiştir. Fotoğrafta da görüleceği üzere katılımcı sadece zayıf, bir deri bir kemik kalan vücudunu göstermeye odaklanmıştır.

Şekil 22. *Anoreksiya Nervosanın Deneyimlendiği Süreç İçerisinde Ceren Adlı Katılımcının Bedeni- 4*

Şekil 22 Ceren adlı katılımcının tedavi aşamasındayken hastane odasında çekilmiş bir anından alıntıdır. Bu fotoğrafta da katılımcının aşırı zayıf bedeni dikkat çekmektedir. Fotoğrafta katılımcının gülümseyen yüz ifadesi onun bulunmuş olduğu tedavi sürecinden oldukça memnun olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla bu durum onun tedaviyi isteyerek kabul ettiğinin göstergesi olarak okunabilir.

Şekil 23 Ceren adlı katılımcının tedaviden önceki dönemine aittir. Fotoğraf katılımcının tedavi aşamasındaki fotoğraflarıyla karşılaştırıldığında kilosunun daha normal olduğu görülmektedir. Fotoğrafta dikkat edilmesi gereken nokta ise katılımcının bir omzunu açarak çıkıntı haline gelen kürek kemiğini göstermesidir. Yukarıda tedavi sürecinde çekmiş olduğu fotoğraflarda da görüleceği üzere vücudu daha çok zayıflamıştır. Katılımcı vücudu zayıfladıkça her zayıflayan bölgesini fotoğraflarda resmetmiştir.

Şekil 23. *Anoreksiya Nervosanın Deneyimlendiği Süreç İçerisinde Ceren Adlı Katılımcının Bedeni- 5*

EK-2 Görüşme Sırasında Sorulan Sorular

1. Kendini nasıl tanımlarsın?
2. Çocukluğunuzdan bahseder misiniz? Nasıl bir çocukluğunuz vardı? Bu dönemde ailenizle, çevrenizle ilişkileriniz nasıldı? Çocukluk döneminden sonraki dönemlerde özellikle anoreksiya nervosayı deneyimlediğiniz dönemlerde ailenizle olan ilişkilerinizde ne gibi değişiklikler oldu? Ya da ebeveyninizin size olan tavrında ne gibi değişiklikler oldu?
3. Çocukken yemek yeme alışkanlığınız nasıldı? Bu dönemde şişman mıydınız yoksa sıska mıydınız?
4. Ergenlik döneminde kendini beğenir miydin? Ya da kendini en çok beğendiğin dönem varsa bu hangi dönemdir? Neden? Yani diğer dönemlerin aksine kendini beğendiğin dönemde sende olan farklılık neydi?
5. Ne zaman bir erkek arkadaşa sahip oldun, ilişkiniz nasıldı, kilonla ilgili erkek arkadaşının düşüncesini belirttiği zamanlar oldu mu? Yani vücudunu eleştirdiği zamanlar oldu mu? Ve bu senin için ne kadar önemli? Yani bir erkeğin senin dış görüntünü, vücudunun şeklini eleştirmesi neden önemli olabilir? Diyelim ki eleştirisi kötü yönde olan bir erkek arkadaşın oldu ve bu eleştirisini senin yüzüne karşı söyledi. Böyle bir durum karşısında ne hissedersin?
6. Annen baban sana az ye ya da çok az yiyorsun biraz daha yemelisin gibi söylemlerde bulunurlar mıydı?
7. Zayıf bir bedene sahip olmak senin için ne anlam ifade ediyor?
8. Şişman olanla zayıf olan arasında ne gibi bir fark olabilir?
9. Güzellik senin için ne anlam ifade ediyor? Güzelliğin simgesi zayıflık mıdır?
10. Anoreksiyaya yakalanmadan önce, yani yeme bozuklukları başlamadan önce yaşamın nasıldı? Ve yeme bouklukları başladıktan sonra hayatında ne gibi değişiklikler oldu?
11. Anoreksiya nervosa hastası olduğunu ilk ne zaman anladın, gelişmiş olan hangi olay bu hastalığının farkındalığına sebep oldu?
12. Anoreksiya nervosa'nın nasıl bir hastalık olduğunu düşünüyorsun? Sadece zihinsel bir hastalık mı?
13. Anoreksiya nervosa'ya yakalanmanda ailenin, arkadaşlarının ya da toplumu oluşturan diğer kişilerin ve kitle iletişim araçlarının etkisi olduğunu düşünüyor

musun? Bu faktörlerin anoreksiya nervosa'nın ortaya çıkmasında nasıl bir etkisi olabilir?

14. Kadın olmanın anlamı nedir? Anoreksik bir bedenle kadın olmayı reddettiğini hiç düşündün mü?

15. Yemek yemek senin için ne anlam ifade ediyor? Mesela bir yere davet edildin ve bu davetin yemekli bir davet olduğunu öğrendin. Bu durum anoreksik bir hastada ne gibi duyguları ortaya çıkarır. Oraya gittiğinde yemek yemek zorunda kalacağını düşünür müsün? Bu düşünce sende sevinç duygusu mu, yoksa endişe ve korku duyguları mı yaratır?

16. Arkadaşların seni bir yere yemek yemek için çağırdığında, bu çağrıyı kabul ya da reddetme durumun nedir? bu çağrıyı kabul edip yemek yemeye gittiğinde tutumun nasıl olur? Bu çağrıyı her seferinde reddettiğinde bunun çevrenle olan ilişkilerini değiştirdiğini düşünüyor musun? Mesela bir daha o arkadaşlarının seni gittikleri bir yere çağırmaması gibi bir durumla karşılaşma söz konusu oldu mu?

17. İdeal bir kadın vücudu nasıl olmalı?

18. Açlığın anlamı nedir?

19. Daha çok zayıflayarak neyi amaçlamıştın?

KAYNAKÇA

Acar Savran, G. (2013). Beden Emek Tarih: Diyalektik Bir Feminizm İçin. İstanbul: Sanat Kitap.

Acun, F. (2004). Görsellik ve Yakın Dönem Tarihi Araştırmalarında Kullanımı. Kebikeç: 95-118.

Adams, G. ve Berzonsky, M. (2003). Blackwell Handbook of Adolescence. Berlin: Blackwell Publishing..

Adler, A. (2001). İnsanı Tanıma Sanatı. İstanbul: Say Yayınları.

Akarsu, B. (1975). Felsefe Terimleri Sözlüğü. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.

Akbulut, B. (2016). Ceza Hukuku Genel Hükümler. Ankara: Adalet Yayınevi.

Aktümsek, A. (2006). Anatomi ve Fizyoloji: İnsan Biyolojisi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Akün, E. (2013). Yapısal Aile Sistemleri Kuramı Bağlamında Ergenlik Döneminde Aile Yapısı ve Ergenlik Dönemi Sorunları. Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi, 85-116.

Alemdar, K. ve Erdoğan İ. (1994). Popüler Kültür ve İletişim. Ankara: Ümit Yayıncılık.

Alkan, T. (1980). Duyumsal Yoksunluk, Çilecilik ve Dinsel Deneyim. Ankara Üniversitesi SBF Dergisi, 187-196.

Alptekin, D. (2015). Hasta Toplum: Cinsiyetçilik, Tıbbileştirme ve Tüketime Dair Sağlık Çözümlemeleri. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Altıntaş, E. ve Çamur, D. (2005). Beden Dili Sözsüz İletişim. İstanbul: Aktüel Yayınları.

Altıok Öner, H. (2016). Hemşirelik Eğitiminde Sosyalizasyon Süreci ve Profesyonel Kimlik Gelişimi. Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri
Dergisi, 55-62.

Altınışık, G. ve Çakmak, N. (1963). Sağlık Ansiklopedisi. İstanbul: Arkın Kitabevi.

Altunoğlu, M. (2009). Kimlik'in Modern İnşâı, Kimlik Politikaları ve Türkiye'de Kimlik Tartışmaları. Ankara: Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Siyaset ve Sosyal Bilimler Ana Bilim Dalı.

Alyakut, Ö. (2016). Postmodern Toplumda Kadın Kimliğinin Bedeni Üzerinden İnşası. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 696-708.

Anar, S. (1990). Aile ve Toplumsallaşma. Eğitim Fakültesi Dergisi, 29-42.

Anıl Taylan, N. (1992). Adolesanlarda Yeme Bozukluğu Anoreksiya Nevrozanın Araştırılması. İstanbul Üniversitesi Çocuk Sağlığı Enstitüsü, 1-62

Aristoteles. (2001). Ruh Üzerine. (Çev: Z. Özcan). İstanbul: Alfa Yayınları.

Ata, A., Vural, A. ve Keskin, F. (2014). Beden Algısı ve Obezite. Ankara: Ankara Medical Journal, 14-3, 74-84.

Ataöv, T. (1996). Çatışmaların Kaynağı Olarak Ayrımcılık. Ankara: A.Ü.S.B.F İnsan Hakları Merkezi Yayınları.

Atik, D. ve Örten, T. (2008). İdeal Beden İmgesini Oluşturan Sosyal ve Kurumsal Faktörler ve Bu İdealin Bireyler Üzereindeki Etkileri. Edebiyat Fakültesi Dergisi,
17-35.

Aydın, Z. Açlık, Kıtlık ve Yoksulluk Sorunu: Neo-Liberal Politikaların Düşündürdükleri. ODTÜ Kuzey Kıbrıs Kampüsü.

Aytaç, H.M. ve Hocaoğlu, Ç. (2016). Bulimia Nervosa İle Birlikte Yaşamak: Bir Vaka Sunumu. Journal of Mood Disorders, 158-163.

Aytaç, Ö. ve Kurtdaş M.Ç. (2015). Sağlık-Hastalığın Toplumsal Kökenleri ve Sağlık Sosyolojisi. Elazığ: Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 25-1, 231-250.

Aziz, A. (1982). Toplumsallaşma ve Kitlesel İletişim. Ankara: Ankara Üniversitesi Basın Yayın Yüksek Okulu Yayınları.

Babaoğul, M., Şener, A. ve Buğday, E.B. (2016). Tüketici Profili, Eğilimleri ve Davranışlarının Analizi. Ankara: Tüketici Akademisi Projesi.

Bahar, H.İ. (2008). Sosyoloji. Ankara: Karınca Yayınları.

Bakırcıoğlu, R. (2011). Çocuk ve Ergende Ruh Sağlığı. Ankara: Anı Yayıncılık.

Bakırcıoğlu, R. (2012). Ansiklopedik Eğitim ve Psikoloji Sözlüğü. Ankara: Arı Yayıncılık.

Bal, A. (2003). Sosyal Eşitsizliklerin Beslenmeye Etkisi. Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 25-4, 66-72.

Bal, O. (2011). Ekonomik Sistem Olarak Kapitalizmin Evrimi ve İstihdam. 1-26.

Baloğlu, B. (2006). Ekonomik ve Sosyolojik Bakış Açısıyla Sağlık ve Hastalık. İstanbul: Der Yayınları.

Barton, H. ve Tsourou, C. (2005). Sağlıklı Şehir Planlaması. Bursa: Türkiye Sağlıklı Kentler Birliği.

Baş, T. ve Akturan, U. (2013). Nitel Araştırma Yöntemleri, Nvivo ile Nitel Veri Analizi, Örnekleme, Analiz, Yorum. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Batı, U. (2010). Reklamcılıkta Retorik Bir Unsur Olarak Kadın Bedeni Temsilleri. Kültür ve İletişim, 13-1, 103-133.

Batu, M. ve Tos, O. (2017). Tüketim Kültürü Odağında Modernizm ve Postmodernizmin Karşılaştırılması. Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi, 5-2, 991-1023.

Baudrillard, J. (2008). Simgesel Değiş Tokuş ve Ölüm. (Çev: O. Adanır). İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi.

Baudrillard, J. (2014). Simülakrlar ve Simülasyon. (Çev: O. Adanır). Ankara: Doğu Batı Yayınları.

Baudrillard, J. (2016). Tüketim Toplumu. (Çev: H. Deliceçaylı ve F. Keskin). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

Bauman, Z. (2002). Modernite, Postmodernite ve Etik. Doğu Batı, 19, 52-61.

Bauman, Z. (2005). Bireyselleşmiş Toplum. (Çev: Y. Alogan). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

Bauman, Z. (2011). Akışkan Modern Dünyadan 44 Mektup. (Çev: P. Sıral). İstanbul: Habitus Yayıncılık.

Bauman, Z. (2012). Küreselleşme: Toplumsal Sonuçları. (Çev: A. Yılmaz). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

Bayraktar, E. ve Alper, Y. (1991). Bulimia Nervosa. Klinik Psikofarmakoloji Bülteni, 34-39.

Beauvoir, S. (1993) Kadın İkinci Cins I: Genç Kızlık Çağı. (Çev: B. Onaran). İstanbul: Payel Yayınları.

Beck, U. (2011). Risk Toplumu: Başka Bir Modernliğe Doğru. (Çev: K. Özdoğan ve B. Doğan). İstanbul: İthaki Yayınları.

Bengi Pirim, Düşgör. (2007). Anoreksiya Nervosa'da Babalık İşlevinin Projektif Testlerle Değerlendirilmesi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1-122

Bentham, J. (1995). The Panopticon Writings. London: Verso.

Berger, J., Blomberg, S.,Fox, C., Dibb, M. ve Hollis, R. (1995). Görme Biçimleri. (Çev: Y. Salman). İstanbul: Metis Yayınları.

Bıçakçı, İ. (2008). Sanayi Toplumundan Bilgi Toplumuna Tüketimin Evrimi ve

Türkiye'deki Yansımaları. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 5-1, 1-25.
Bilaç, Ö., Perçinel, İ. ve Özbaran, B. (2013). Anoreksiya Nervoza Tanılı Bir Erkek Ergen: Olgu Sunumu. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 33-40.
Bingöl, O. (2017). Bedenin Sosyolojisi: Nasıl? Niçin. Mavi Atlas, 5-1, 86-96.
Bilgin, N. (2007). Kimlik İnşası. İzmir: Aşina Kitaplar - Turmaks Yayıncılık.
Bilgin, R. (2015). Tüketim Kültüründe Kadın Bedeninin Cinsel Kurgu Olarak Konumlandırılması ve Sunumu. Akademik Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi,
36, 309-329.
Bilgin, R. (2016). Geleneksel ve Modern Toplumda Kadın Bedeni ve Cinselliği. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 219-243.
Biricik, İ. (2016). Albert Camus'un "Yabancı" Romanında Kimlik ve Yabancılaşma Problemi. Türk Dili ve Edebiyatı Dergisi, 2-3, 85-94.
Bocock, R. (2009). Tüketim. (Çev: İ. Kutluk). Ankara: Dost Kitabevi Yayınları.
Bodei, R. (2008). Güzelin Biçimleri. Ankara: Dost Kitabevi.
Bordo, S. (1993). Unbearable Weight. London: University of California Press.
Borgmann, A. (2000). The Moral Complexion of Consumption. Tüketici Araştırmaları Dergisi, 26-4, 418-422.
Bourdieu, P. (2006). Pratik Nedenler: Eylem Kuramı Üzerine. İstanbul: Hil Yayın.
Bourdieu, P. (2015). Eril Tahakküm. (Çev: B. Yılmaz). İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
Budak, Selçuk. (2000). Psikoloji Sözlüğü. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
Bury, J. (1978). Düşünce Özgürlüğünün Tarihi. (Çev: B. Durul). İstanbul: Erdini Basım ve Yayınevi.
Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E.K., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2011). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi.
Canatan, K. (2016). Beden ve Beyan: Hayattan Kitaba. İstanbul: İlimyurdu Yayıncılık.
Cash, T.F. ve Pruzinsky, T. (2002). Body Image : A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice. New York: The Guilford Press.
Challaye, F. (1973). Freud ve Freud Doktrini. (Çev: H. Özgü). İstanbul: Özgü Yayınevi.
Chaney, D. (1999). Yaşam Tarzları. (Çev: İ. Kutluk). Ankara: Dost Kitabevi.
Cirhinlioğlu, Z. (2010). Sağlık Sosyolojisi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
Clark, T. (1992). Psikanalizin Cazibesi. (Çev: N. Kıraç). Ankara: Alkım Kitapçılık Yayıncılık.

Comer, R. J. (1998). Abnormal Psychology. New York: W.H Freeman and Company.

Coşgun, M. (2012). Popüler Kültür ve Tüketim Toplumu. Yaşam Bilimi Dergisi, 1-1, 837-850.

Coştu, Y. (2009). Toplumsallaşma Kavramı Üzerine Sosyolojik Bir Değerlendirme. Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi, 117-140.

Crisp, A.H. (1967). The Possible Significance of Some Behavioural Correlates of Weight and Carbohydrate İntake. Journal of Psychosomatic Research, 11-1, 117-131.

Çağdaş, A. (2012). Anne-Baba-Çocuk İletişimi. Ankara: Kök Yayıncılık.

Çağlar, N. (2008). Postmodern Anlayışta Siyaset ve Kimlik. Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 13-3, 369-386.

Çetin, E. (2009). Çalışma Yaşamında Bedenin Değişen Görünümü. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 6-1, 73-83.

Çil, H. (2017). Toplumsal Dünyanın Bedensel Temelleri: Durkheim, Simmel ve Weber Sosyolojisinde Bedenin Yeri. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Sosyoloji Bölümü, 37, 449-464.

Corrigan, P. (1997). The Sociology of Consumption. Sage Publications, London-Thousand Oaks-New Delhi.

Creswell, J.W. (2016). Nitel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Siyasal Kitabevi.

Çüçen, A.K. (2013). Batı Aydınlanmasının Düşünsel Kökenleri ve Eleştirisi. Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 25-34.

Davutoğlu, A. (2011). Stratejik Derinlik: Türkiye'nin Uluslararası Konumu. İstanbul: Küre Yayınları.

Deleuze, G. (2006). Nietzsche and Philosophy. France.

Demir, M. (2011). İş Yaşamında Ayrımcılık: Turizm Sektörü Örneği. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 8-1, 760-784.

Denli, M. (2012). Genetiği Değiştirilmiş Organizmalar (GDO). İstanbul: İstanbul Ticaret Odası.

(2013). Desk Reference to the Diagnostic Criteria From DSM-5. London: American Psychiatric Publishing.

Dilip V.J., Jeffrey A.L., David F., ve Roger P. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5. Washington: American Psychiatric Publishing.

Doğan, A. ve Cebioğlu, S. (2011). Beliren Yetişkinlik: Ergenlikten Yetişkinliğe Uzanan

Bir Dönem. Türk Psikoloji Yazıları, 14-28, 11-21.

Dunn, R.G. (1998). Identity Crises: A Social Critique of Postmodernity. London: University of Minnesota Press.

Dündar, Ö.Z. (2012). Toplumsal Cinsiyet Rollerinin Televizyon Reklamlarına Yansıması. Felsefe ve Toplumsal Bilimlerde Diyaloglar, 5-1, 121-136.

Eco, U. (2009). Çirkinliğin Tarihi. İstanbul: Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık.

Eco, U. (2012). Güzelliğin Tarihi. (Çev: A.C. Akkoyunlu). İstanbul: Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık.

Eco, U. (2014). Ortaçağ: Barbarlar-Hristiyanlar-Müslümanlar. (Çev: L. Tonguç Basmacı). İstanbul: Alfa Basım Yayım.

Elçik, G. ve Özenç, T.B. (2010). Bedende Kıpırdanmalar. İstanbul: Varlık Yayınları.

Elkin, D. (1999). Çocuk ve Toplum: Gelişim ve Eğitim Üzerine Denemeler. (Çev: D. Öngen). Ankara: Ankara Üniversitesi Çocuk Kültürü Araştırma ve Uygulama Merkezi Yayınları.

Elmas, S. (2013). Modern Toplumun Güvenlik Çıkmazı: Tehdit, Risk ve Risk Toplumu Perspektifinden Güvenlik. Ankara: Uluslararası Stratejik Araştırmalar Kurumu (Usak) Yayınları.

Er, M. (2016). Çocuk, Hastalık, Anne-Babalar ve Kardeşler. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi, 49-2, 155-168.

Erbaş, M. ve Arslan, S. Açlığın Önlenmesi ve Gıda Güvencesinin Sağlanması. Gıda Mühendisliği Dergisi, 50-59.

Erdemli, A. (2008). Spor Yapan İnsan. İstanbul: Kitap Deyince Yayınları.

Erden, Ö. (2008). Akıl/Beden Dikotomisinden Modern Eril Politik Uğrağa: Bedenin İnşasından Cinsiyetçi Politika Üzerine Bir Not. Toplum ve Demokrasi Dergisi, 2-4, 129-138.

Erdoğan, İ. (2016). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Ergüney, E. (2012). Yeme Bozukluğu Hastalarında Tedavi Motivasyonu, Beden İmgesi ve Depresyonun Değerlendirilmesi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1-159.

Ersoy, E. (2009). Cinsiyet Kültürü İçerisinde Kadın ve Erkek Kimliği Malatya Örneği. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 209-230.

Ertan, C. (2017). Dövmeli Bedenler: Bir Beden Sosyolojisi Kitabı. Ankara: Phoenix Yayınevi.

Eşiyok Sönmez, E. (2015). Tüketim Nesnesi Olarak Kadın Bedenin İnşasında Estetik Ürün Reklamları: Cosmopolitan Dergisi Örneği. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 1131-1144

Falk, P. (1994). The Consuming Body. London: Sage Publication.

Featherstone, M. (2005). Postmodernizm ve Tüketim Kültürü. (Çev: M. Küçük). Ayrıntı Yayınları.

Feighner, J.P. (1972). Diagnostic Criteria for Use in Psychiatric Research. Archives of General Psychiatry.

Fiske, J. (1999). Popüler Kültürü Anlamak. (Çev: S. İrvan). Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

Fişek, N.H. (1983). Halk Sağlığına Giriş. Ankara: Dünya Sağlık Örgütü Hizmet Araştırma ve Araştırıcı Yetiştirme Merkezi Yayını.

Foucault, M. (1992). Ders Özetleri: 1970-1982. (Çev: H. Selâhattin). İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.

Foucault, M. (1994). Dostluğa Dair Söyleşiler. (Çev: C. Ener). İstanbul: Hil Yayın.

Foucault, M. (1995). İktidar ve Direnme Odakları. (Çev: A. Akay). İstanbul: Bağlam Yayın.

Foucault, M. (2000). Hapishanenin Doğuşu: Gözetim Altında Tutmak ve Cezalandırmak. (Çev: M.A. Kılıçbay). Ankara: İmge Kitabevi.

Freud, S. (1998). Narsizm Üzerine ve Schreber Vakası. (Çev: B. Büyükkal ve S.M. Tura). İstanbul: Metis Yayınları.

Funk, R. (2007). Ben ve Biz Postmodern İnsanın Psikanalizi. (Çev: Ç. Tanyeri). İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.

Geçtan, E. (1991). İnsan Olmak. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Geçtan, E. (1997). Psikodinamik Psikiyatrı ve Normaldışı Davranışlar. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Gençoğlu, A.Y. (2012). Kapitalizmin Temel Nitelikleri Açısından Emeğin Konumu. HAK-İŞ Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi, 1-1, 98-116.

Giddens, A. (1991). Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age. Cambridge: Blackwell Publishing.

Giddens, A. (1997). Sociology. Oxford: Blackwell Publishers.

Giddens, A. (2010). Modernite ve Bireysel - Kimlik: Geç Modern Çağda Benlik ve Toplum. (Çev: Ü. Tatlıcan). İstanbul: Say Yayınları.

Giordano, S. (2005). Understanding Eating Disorders. New York: Clarendon Press.

Goldberg, S. (1993). Klinik Nöroanatomi. (Çev: T.Zileli, ve C. Ufuk). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Yayınları.

Goodman, W.C. (1995). The Invisible Woman: Confronting Weight Prejudice In America. Carlsbad: Gürze Books.

Gorz, A. (2001). Yaşadığımız Sefalet. (Çev: N. Tutal). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

Güleç Öyeçkin, D. ve Şahin, E.M. (2011). Yeme Bozukluklarına Yaklaşım. Türk Aile Hekimliği Dergisi, 29-35.

Güler Aydın, D. (2010). Kapitalizmde Bireyin Sorgulanması: Yabancılaşma ve Demir Kafes. Amme İdaresi Dergisi, 17-32.

Gündüz, O. ve Emir, M. (2010). Dondurulmuş Gıda Tüketimini Etkileyen Faktörlerin Analizi: Samsun İli Örneği. HR. Ü. Z. F. Dergisi, 14-3, 15-24.

Güngör Baran, A., Ulusoy D. ve Özcan Demir, N. (2003). A Sociological Analysis On Eating Disorders Among Anorexia And Bulimia Nevrosa Patients And Primary School And University Students As Risk Groups In Turkey I: Gender. Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi, 20-2, 41-60.

Günindi Ersöz, A. (2010). Tüketim Toplumunda "Sıfır Beden" Söylemi: Neden ve Sonuçları Üzerine Sosyolojik Bir Değerlendirme. Edebiyat Fakültesi Dergisi, 37-53.

Gürhan, N. (2017). Toplumsal Değişme ve Yemek Kültürü Üzerine Sosyolojik Bir Çözümleme Mardin Örneği. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 10-54, 561-570.

Güryuva, D. (2013). Zorla Güzellik: Recep İvedik Serisinde Bedensel Güzellik ve Çirkinlik. Fe Dergi, 5-2, 108-119.

Hall, L. Ve Cohn, L. (1992). Bulimia A Guide To Recovery: Understanding & Overcoming the Binge-Purge Syndrome. America: Gürze Books.

Hart, E.A., Leary, M.R. ve Rejeski W.J. (1989). The Measurement of Social Physique Anxiety. Journal of Sport & Exercise Psychology, 94-104.

Haspolat, Y.K., Yolbaş, İ. ve Aktar, F. (2016). Adolesanda Beslenme. İstanbul: Cinius Yayınları.

Haug, W.F. (1997). Meta Estetiğinin Eleştirisi: Kapitalist Toplumda Görüntü, Cinsellik ve Reklam. (Çev: A.Gül). İstanbul: Spartaküs Yayınları.

Hauser, G. (1972). Mutlu Ol, Sağlıklı Ol. (Çev: Ö. Yücesoy). İstanbul: Özaydın

Matbaası.

Holmstrom, N. (2012). Sosyalist Feminist Proje: Teori ve Politikanın Günümüz Okuması. (Çev: Ö. Kelekçi). İstanbul: KalkedonYayınları.

Horrocks, C. (2000). Baudrillard ve Milenyum. (Çev: K.H. Ökten). İstanbul: Everest Yayınları.

Ilgaz Büyükbaykal, C. (2011). Medyada KAdın Olgusu. İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi, 19-30.

Illich, I. (1995). Sağlığın Gaspı. (Çev: S. Sertabiboğlu). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

Işık, E. (1998). Beden ve Toplum Kuramı; Öznenin Sosyolojisinden Bedenin Sosyolojisine. İstanbul: Bağlam Yayıncılık.

İkiz, T.T. (2008). Psikosomatik. İstanbul: Bağlam Yayıncılık.İnce, M. (2009). Küreselleşme ve Yerelleşme: Bir Çelişki mi?. Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 11-1, 259-275.

İnce, Ö. (2002). Tabula Rasa : Eleştirel Deneme. İstanbul: Kültür Yayınları.

Jacoby, M. (1990). Individuation and Narcissism: The Psychology of the Self in Jung and Kohut. London: Routledge.

Jenkins, R. (2002). Pierre Bourdieu. London: Routledge: Taylor&Francis Group.

Kabakçı, E. ve Başaran, D. (2001). Yeme Bozuklukları. Hacettepe Tıp Dergisi, 125-131.

Kadıoğlu, Z.K. (2013). Kitle İletişim Araçlarının Şekillendirdiği Sosyal Kimlikler ve Aidiyet Duygusu Ekseninde Tüketici Davranışları. İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi, 11-45, 101-114.

Kagan, M. (1982). Güzellik Bilimi Olarak Estetik ve Sanat. (Çev: A. Çalışlar). Altın Kitaplar Yayınevi.

Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). Benlik, Aile ve İnsan Gelişimi: Kültürel Psikoloji. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.

Kahraman, H.B. (1995). Sanatsal Gerçeklikler, Olgular ve Öteleri. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.

Kara, Ç. (2014). Çok Açlar: Tabiatın, Siyasetin, Güzelliğin Eliyle. International Journal of Human Sciences, 11-1, 495-534.

Karacan, N. (2016). Toplumsal Cinsiyet Kavramı, Yeniden İnşası ve Sanata Yansımaları. İdil Dergisi, 5-24, 1079-1093.

Karaduman, N. (2017). Popüler Kültürün Oluşmasında ve Aktarılmasında Sosyal

Medyanın Rolü. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 7-27.

Karaduman, S. (2010). Modernizmden Postmodernizme Kimliğin Yapısal Dönüşümü. Yaşar Üniversitesi Dergisi, 17-5, 2886-2899.

Kasapoğlu, M. A. (1999). Sağlık Sosyolojisi: Türkiye'den Araştırmalar. Ankara: Sosyoloji Derneği Yayınları VI.

Katherine, A. (1991). Anatomy of a Food Addiction: The Brain Chemistry Of Overeating: An Effective Program to Overcome Eating. America: Gürze Books.

Kaya, M. (1997). Ailede Anne-Baba Tutumlarının Çocuğun Kişilik ve Benlik Gelişimindeki Rolü. Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 9-9, 193-204.

Kaya, M. (2012). Klasik Sosyolojik Perspektifte Modernleşme Tartışmaları. Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi, 2-4, 111-132.

Kaya, N., & Çilli, A. S. (1997). Anoreksiya Nervoza. *Genel Tıp Dergisi*, 107-110.

Kaya, Ş.Ş. (2011). Televizyonda Kadın, Sağlık ve Hastalık. Sosyoloji Araştırmaları Dergisi, 14-2, 118-150.

Kepekçi, E. (2012). (Hegemonik) Erkeklik Eleştirisi ve Feminizm Birlikteliği Mümkün mü?. Kadın Araştırmaları Dergisi, 59-86.

Kernberg, O. (1999). Sınır Durumlar ve Patolojik Narsisizm. İstanbul: Metis Yayınları.

Keskin, T. (2015). Beden Dili ve Hitabet. Ankara: Tutku Yayınevi.

Kılıç, A.F. ve Ağçoban, S. (2013). Gelenek ve Modernizm Bağlamında İslam. Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 25-28, 223-242.

Kıllıoğlu, İ. (2005). Aydınlanma'nın Felsefi Temellerinin Tartışılması II. Fatih Sultan Mehmet İlmî Araştırmalar İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi , 5, 333-359

Kırılmaz, H. ve Ayparçası, F. (2016). Modernizm ve Postmodernizm Süreçlerinin Tüketim Kültürüne Yansımaları. İnsan&İnsan, 3-8, 32-58.

Kızılçelik, S. (2003). Küreselleşme, Beden ve Şizofreni. Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 25-4, 89-94.

Kızıler, F. (2006). Modernitеden Postmoderniteye Kavramsal Bir Yolculuk. Erzurum: Salkımsöğüt Yayınevi.

Kocadoru, F. Kitsch ve Toplum. 114-120.

Koç, M. (2004). Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 231-256.

Kohut, H. (1971). The Analysis of The Self. New York: International Universities

Press.

Kongar, E. (1971). Toplum Kalkınması ve Toplum Örgütlenmesi. Amme İdaresi Dergisi, 116-
141.

Kotanlı, Ş. (2015). Medya ve Tüketim Bağlamında İdeal Kadının Moda Üzerinden Temsili: "Bana Herşey Yakışır" ve "Bugün Ne Giysem?" Programları Örneğinde. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Radyo, Televizyon ve Sinema Ana Bilim Dalı, 1-169.

Kotku, M. Z. (1994). Yemek Adabı. İstanbul: Seha Neşriyat Yayın.

Köknel, Ö. (1985). Kaygıdan Mutluluğa Kişilik. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Köksal, O. (2011). Bir Kültürel Liderlik Paradoksu: Paternalizm. Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 8-15, 101-122.

Köse, E. (2014). Sessizliği Söylemek: Dindar Kadın Edebiyatı, Cinsiyet ve Beden. İstanbul: İletişim Yayınları.

Köse, H. (2011). Tüketim Toplumunda Bir "Sosyal Beden" Kurgusu Olarak Kadın. Selçuk İletişim Dergisi, 76-89.

Kring, A.M., Johnson, S., Davison, G.C. ve Neale, J.M. (2010). Abnormal Psychology. İngiltere: John Wiley&Sons.

Kulaksızoğlu, A. (2011). Ergenlik Psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Kurt, A. (2016). Tüketim Toplumunda Kusursuzlaş(tır)ma Ayinlerinin Kurbanı Olarak Beden. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 1301-1319.

Küçükalp, K. (2003). Nietzsche & Postmodernizm. İstanbul: Paradigma Yayınları.

Laing, R.D. (2012). Bölünmüş Benlik. (Çev: E. Akça). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.

Levine, M.P. (1987). How Schools Can Help Combat- Student Eating Disorders: Anorexia Nervosa and Bulimia. Washington: National Education Association.

Lundberg, G.A., Schrag, C.C. ve Larsen, O.N. (1970). Sosyoloji. Ankara: Türk Siyasi İlimler Derneği.

Macionis, J.J. (2001). Sociology. New Jersey: Prentice Hall.

Marakoğlu, K. (2013). Yenidoğan ve Süt Çocuğu Beslenmesi. Anne ve Bebek Sağlığı Vakfi.

Marshall, G. (1999). Sosyoloji Sözlüğü. (Çev: O. Akınhay ve D. Kömürcü). Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

Marx, K. (2015). Kapital. (Çev: M. Selik ve E. Özalp). İstanbul: Yordam Kitap.

McCormick, M.L. (2008). Women's Bodies Aging: Culture, Context, and Social Work Practice. Journal of Women and Social Work, 23-4, 312-323.

Mete, L. (1998). Şizofreni En Uzak Ülke. İstanbul: İletişim Yayınları.

Mills, C.W. (2016). Sosyolojik Tahayyül. (Çev: Ö. Küçük). İstanbul: Hil Yayın.

Mirandola, P.D. (1998). On The Dignity of Man. America: Hackett Publishing Company.

Minuchin, S., Bernice, L., Lester, B. (1978). Psychosomatic Families: Anorexia Nervosa in Context. Harvard University Press.

Modleski, T. (1998). Eğlence İncelemeleri: Kitle Kültürüne Eleştirel Yaklaşımlar. İstanbul: Metis Yayınları.

Naskali, E.G. ve Altun, H.O. (2010). Hapishane Kitabı. İstanbul: Kitabevi Yayınları.

Neuman, W.L. (2006). Toplumsal Araştırma Yöntemleri: Nitel ve Nicel Yaklaşımlar I. (Çev: S. Özge). Ankara: Yayın Odası.

Oğuz, A. (2017). Yeme Bozukluklarında Psikolojik Faktörlerin Yaygınlığının Araştırılması İçin Bir Arşiv Taraması. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Oral, N. (2006). Yeme Tutum Bozukluğu İle Kişilerarası Şemalar, Bağlanma Stilleri, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Öfke Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. 1-220.

Öber, A. ve İzzetoğlu, G.T. (2006). Histoloji. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Öksüz, E. (1980). Feodal Düzen ve Sosyal Değişmeler. Sosyoloji Konferansları, 81-92

Önal Sönmez, A. (2017). Çocuk ve Ergenlerde Yeme Bozuklukları. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 9-3, 301-316.

Öncü, B. ve Sakarya, D. (2013). Yeme Bozukluklarında Özkıyım Davranışı. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 5-1, 48-59.

Öngören, B. (2015). Sosyolojik Açıdan Sağlıklı Beden İmgesi. Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi, 25-45.

Özbolat, A. (2011). Postmodern Dönemde Bedenin Tüketim Temelinde Yeniden İnşası. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 10-38, 317-334.

Özcan, B. (a2007). Geç Kapitalist Tüketim Toplumunun Tüketici Kimliklerine Ev Sahipliği Yapan "Meta Beden". e - Journal of New World Sciences Academy, 2-3, 217-235.

Özcan, B. (b2007). Tüketim, Risk ve Bireyselliğin Modern Dönemde Artan Önemi. Sosyoloji Konferansları Dergisi, 83-98.

Özçelik Adak, N. (2002). Sağlık Sosyolojisi Kadın ve Kentleşme. İstanbul: Birey Yayıncılık.

Özdel, G. (2012). Foucault Bağlamında İktidarın Görünmezliği ve "Panaptikon" ile "İktidarın Gözü" Göstergeleri. Türk Tasarım, Sanat ve İletişim Dergisi, 2-1, 22-29.

Özdel, Osman; Ateşci, Figen; Oğuzhanoğlu, Nalan K. (2003). Bir Anoreksiya Nervosa Olgusu ve Bu Olguya Farmakoterapi İle Birlikte Psikodrama Teknikleri İle Yaklaşım. Türk Psikiyatri Dergisi, 14-2, 153-159.

Özgür, A.Z. (1996). Reklam Filmlerinde Görünen Kadınların İşlevsel Rolleri. Kurgu Dergisi, 14-23, 233-240

Özkan, D. (2014). Kültürel Bir Gösterge Olarak Gelenek ve Modernlik İkilemi: "Sıla" Televizyon Dizisi Örneği. Sosyal Bilimler Dergisi, 16-1, 101-128.

Özkan, İ. (2014). Sen Bir Harikasın: Sağlıklı Yaşam ve İdeal Vücut İçin Bilimsel Fitness. Alemdar Ofset

Özkoçak, Y. ve Tavuz A. (2014). Erkeğin ve Kadının Birbirlerini Ötekileştirmesi: "Bir Erkek Bir Kadın" Dizi Örneği. Atatürk İletişim Dergisi, 187-202.

Öztürk, N. (2012). Yeme Bozukluklarında Yüzde Emosyon Tanımanın Değerlendirilmesi. İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi, 1-89.

Öztürk, P. Ve Koca, C. (2014). Egzersiz ve Performans Sporunda Beden Politikaları. Toplum ve Hekim, 333-343.

Pacteau, F. (2005). Güzellik Semptomu. (Çev: B. Erol). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

Palabıyık, A. (2011). Pierre Bourdieu Sosyolojisinde "Habitus", "Sermaye" ve "Alan" Üzerine. Liberal Düşünce, 121-141.

Palmer, B. (2004). Yeme Bozuklukları. (Çev: Ö.U. Akbaş). İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.

Parsa, A.F. (2004). İmgenin Gücü ve Görsel Kültürün Yükselişi. 1-13.

Pitts, V. (2003). In The Flesh: The Cultural Politics of Body Modification. England: Palgrave Macmillan.

Reith, G. (2004). Consumption and its Discontents: Addiction, Identify and The Problems of Freedom. The British Journal of Sociology, 55 (2), 283-300.

Ritzer, G. (2013). Klasik Sosyoloji Kuramları. Ankara: De Ki Basım Yayım.

Romanienko, L.A. (2011). Body Piercing And Identity Construction: A Comparative Perspective. New York: Palgrave Macmillan.

Rose, G. (2001). Visual Methodologies. London: Sage Publications.

Saguy, A.C. ve Gruys, K. (2010). Morality and Health: News Media Constructions of Overweight and Eating Disorders. University of California, 231-250.

Sarı, A. (2009). Kafkaesk Anorexia: Franz Kafka'da Açlık Bilinci ve Kültürü. Erzurum: Salkımsöğüt Yayınları.

Sarı, Ö. ve Atılgan, K.G. (2012). Sağlık Sosyolojisi: Hastalık ve Sağlığa İlişkin Kavramsal Tartışmalar. Konya: Karatay Akademi Yayınları.

Saygılı, F. (2015). Toplumsal Cinsiyet Tartışmaları. Dipnot Yayınları.

Saygılı, S. (2010). Ergenlik Sorunları. İstanbul: Türdav Yayın Grubu.

Sennet, R. (2002). Kamusal İnsanın Çöküşü. (Çev: S. Durak ve A. Yılmaz). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

Sennet, R. (2011). Karakter Aşınması: Yeni Kapitalizmde İşin Kişilik Üzerindeki Etkileri. (Çev: B. Yıldırım). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

Sezgin, A. (2016). Kavramsal Olarak Feminizm, Toplumsal Cinsiyet ve Devlet Üzerine Yaklaşımlar. Minerva Dergi.

Sezgin, D. (2011). Tıbbileştirilen Yaşam Bireyselleştirilen Sağlık: Çelişkiler, Alternatifler ve Sağlık İletişimi. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

Sezgin, D. (2013). Tıbbileştirme. Toraks Bülteni, 27-29.

Siebers, T. (2010). Disability Aesthetics. America: The University of Michigan Press.

Simmel, G. (1996). Metropol ve Zihinsel Yaşam. (Çev: B. Yücel Düzgören)

Simmel, G. (2003). Modern Kültürde Çatışma. (Çev: T. Bora, N. Kalaycı ve E. Gen). İstanbul: İletişim Yayıncılık.

Smith, A. (2002). Küresel Çağda Milletler ve Milliyetçilik. (Çev: D. Kömürcü). İstanbul: Everest Yayınları.

Solomon, M.R. ve Rabolt, N.J. (2009). Consumer Behavior In Fashion. New Jersey: Pearson Prentice Hall.

Soydemir, S. (2011). Modernizmin Karanlık Yüzü: Risk Toplumu. Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi, 169-178.

Soydemir, S. (2014). Küreselleşme Ekseninde Sosyal Risklerin Kurumsallaşması. Hukuk ve İktisat Araştırmaları Dergisi, 6-2, 44-63.

Stevenson, N. (2015). Medya Kültürleri: Sosyal Teori ve Kitle İletişimi. (Çev: G. Orhon ve B.E. Aksoy). Ankara: Ütopya Yayınevi

Storey, J. (2000). Popüler Kültür Çalışmaları: Kuramlar ve Metotlar. (Çev: K.

Karaşahin). İstanbul: Babil Yayınları.

Synnott, A. (1993). The Body Social: Symbolism, Self and Society. London: Taylor & Francis Group.

Şallı, A. (2017). Modernlik, Gelenek ve Din İlişkisi: Bir Modernleşme Kuramı Eleştirisi. Kırıkkale İslami İlimler Fakültesi Dergisi, 55-82.

Şeker, Ş.E. (2014). MAslow'un İhtiyaçlar Piramiti. YBS Ansiklopedi, 6-8.

Şimşek, A.A ve Öner, R.V. (2015). Türkiye'de Hegemonik Erkeklik: Medyada ve Hukukta İzler, Dönüşümler ve Olasılıklar. Global Media Journal, 6-11, 447-477.

Taylor, C. (2006). Modern Toplumsal Tahayyüller. (Çev: H. Koyukan). İstanbul: Metis Yayınları.

Tahiroğlu, A.Y., Fırat, S., Diler, R.S. ve Avcı, A. (2005). Erkek Çocuklarda Yeme Bozuklukları; Bir Anoreksiya Nervosa Vakası. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi, 151-157.

Tatlıcan, Ü. ve Çeğin, G. Routledge: Taylor&Francis Group, 1-33.

Tezcan, B. (2009). Obez Bireylerde Benlik Saygısı, Beden Algısı ve Travmatik Geçmiş Yaşantılar. 1-76.

Thompson, C.J. ve Hirschman, E.C. (1995). Understanding The Socialized Body: A Poststructuralist Analysis of Consumers' Self-Conceptions, Body Images and Self-Care Practices. Journal of Consumer Research, 139-155.

Timurturkan, M. (2013). Tıbbi Söylem ve İktidar: Medyada "Diyet-Zayıflık-Sağlık" İlişkisi Etrafında Bedenin Denetimi. Akdeniz İnsani Bilimler Dergisi, 239-249.

Topateş Kalfa, A. (2015). Tüketim Toplumunda Tükenen Bedenler: Kozmetik Reyonu Çalışanları ve Estetik Emek. Çalışma İlişkileri Dergisi, 6-2, 32-54.

Topateş, H. (2009). Araçsallaştırılmış Bir Kavram Olarak Sosyal Dışlanma. Çalışma ve Toplum Dergisi, 115-130.

Toulmin, S. (2002). Kozmopolis Modernite'nin Gizli Gündemi. (Çev: H. Arslan). İstanbul: Paradigma Yayınları.

Tuna, M., Şen, H. ve Durdu, Z. (2011). Modern Toplumun İnşası; Tarihsel ve Sosyolojik Bir Perspektif. Ankara: Detay Yayıncılık.

Turner, B.S. (1996). The Body & Society. London: Sage Publications.

Turner, B.S. (2011). Tıbbi Güç ve Toplumsal Bilgi. (Çev: Ü. Tatlıcan). Bursa: Sentez Yayın ve Dağıtım.

Ünal, Ş. (2007). Modern Toplumların Öne Çıkan İki Sorunsalı: Güvensizlik ve Kaygı. 717-738.

Uğurlu, Ö. (2015). Kadının Benlik Sunumunun Güncel Bir Aracı Olarak Sosyal Ağlar Bir Tasarım Unsuru: "Kusursuzlaştırma". Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 231-248.

Ulutaş, A., Aksoy, A.B. ve Çalışkan, Z. (2016). Anne-Bebek Etkileşimi. İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 5-1, 38-44.

Uran, B. (2015). En Derin Hipnozumuz Değersizlik İnancı. Ankara: Pusula Yayınevi.

User. İ. (2010). "Biyoteknolojiler ve Kadın Bedeni". İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

Wagenbache, K. (1997). Franz Kafka Yaşamöyküsü. (Çev: K. Şipal). İstanbul: Cem Yayınevi.

Walker, S. (2016). Sıfır Beden Cehennemi. (Çev: M. Deniz). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Wallace, R.A. ve Wolf, A. (2013). Çağdaş Sosyoloji Kuramları: Klasik Geleneğin Genişletilmesi. (Çev: L. Elburuz ve M.R. Ayas). Ankara: Doğu Batı Yayınları.

Wallerstein, I. (1984), The Politics Of The World-Economy, Cambridge University Pres, Cambridge.

Ward, G. (2014). Postmodernizmi Anlamak. (Çev: T. Göbekçin). İstanbul: Optimist Yayın.

Wardetzki, B. (2010). Dişi Narsisizm - Uçlarda Yaşayanlar: Kabul Görmeye Olan Açlık. (Çev: F. Öztürk ve M. Öğünmez). İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Weber, M. (2009). Protestan Ahlakı ve Kapitalizmin Ruhu. (Çev: G. Solmaz). Ankara: Alter Yayıncılık.

Whitehead M., Dahlegren G. ve Gilson L. (2001). Developing The Policy Response to Inequities in Health: A Global Perspective. Oxford University Press, 309-322.

Wissinger, E.A. (2015). This Year's Model: Fashion, Media, and the Making of Glamour. London: New York University Press.

Woolf, E. (2014). Günde Bir Elma. (Çev: Ş. İşler). İstanbul: Nar Kitap.

Voltaire. (2013). Küçük Felsefe Sözlüğü. (Çev: H. Gökhan). İstanbul: Kafekültür Yayıncılık.

Yaktıl Oğuz, G. (2005). Bir Güzellik Miti Olarak İncelik ve Kadınlarla İlgili Beden İmgesinin Televizyonda Sunumu. Selçuk İletişim, 4-1, 31-37.

Yardımcı, İ. (2005). Sanatta Kitsch Kavramı. 11-25, 163-168.

Yaşın Dökmen, Zehra. (2009). Menopoz, Beden İmgesi ve Ruh Sağlığı. Türk Psikoloji Yazıları, 41-53.

Yavuzer, H. (1982). Çocuk ve Suç. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yeşilorman M. (2001). Toplumsal Eşitlikte Kör Nokta: Kadın Eşitsizliğine Genel Bir Bakış. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 11-2, 269-280.

Yeşilorman, M. ve Koç, F. (2014). Bilgi Toplumunun Teknolojik Temelleri Üzerine Eleştirel Bir Bakış. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 24-1, 117-133.

Yıldırım, A. ve Şimşek H. (2006). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Yıldırım, Y. (2015). Tüketici Davranışları Bağlamında Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisinin Yeniden İncelenmesi ve Gösterişçi Tüketim. The Journal of Academic Social Science Studies, 403-428.

Yörükoğlu, A. (2008). Çocuk Ruh Sağlığı: Çocuğun Kişilik Gelişimi, Eğitimi ve Ruhsal Sorunları. İstanbul: Özgür Yayınları.

https://www.zararlari.org/dondurulmus-besinlerin-zararlari/ (Erişim Tarihi: 08.06.2008)

Yavuz, E. (2016). https://doktordanhaberler.com/pituiter/ (Erişim Tarihi: 20.12.2017)

http://www.derszamani.net/matbaanin-icat-edilmesi-ile-bilginin-ozgur-kalmasi-arasinda-nasil-bir-iliski-vardir.html (Erişim Tarihi: 10.09.2018)

Akbulut,U.http://www.uralakbulut.com.tr/wpcontent/uploads/2016/07/AYDINLANMA-%C3%87A%C4%9EI-B%C4%B0L%C4%B0M%C4%B0N-GEL%C4%B0%C5%9EMES%C4%B0N%C4%B0-HIZLANDIRDI-12-TEMMUZ-2016.pdf (Erişim Tarihi: 17.01.2018)

Dinçer, Y. https://catlakzemin.com/1-temmuz-1972-feminist-dergi-spare-ribin-ilk-sayisi-ingilterede-yayinlandi/ (Erişim Tarihi: 03.08.2018)

https://eksisozluk.com/kalos-kai-agathos--1521151 (Erişim Tarihi: 14.02.2018)

Aras, Y.

http://www.sabah.com.tr/pazar/iyiyasa/2009/10/11/60larin_siska_ikonu_60_yasinda (Erişim Tarihi: 17.10.2017)

https://gelisimogrenme.wordpress.com/2014/01/11/sigmund-freudun-psikoseksuel-kisilik-gelisimi-kurami/ (Erişim Tarihi: 27.02.2018)

İzmir, M. http://www.mutluhanizmir.com/makale-detay/yeme-bozukluklari/49 (Erişim Tarihi: 10.08.2018)

Uluhan, E.F. http://www.antalyapsikiyatrist.com/psikiyatri-tani-ve-tedavi/psikiyatride-

_____yeme-bozukluklari (Erişim Tarihi: 08.11.2017)